[illegible]

[illegible]（[illegible]）

養生大道

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 第1节：走进《黄帝内经》的神妙世界(1)
- 第2节：走进《黄帝内经》的神妙世界(2)
- 第3节：走进《黄帝内经》的神妙世界(3)
- 第4节：走进《黄帝内经》的神妙世界(4)
- 第5节：走进《黄帝内经》的神妙世界(5)
- 第6节：走进《黄帝内经》的神妙世界(6)
- 第7节：走进《黄帝内经》的神妙世界(7)
- 第8节：走进《黄帝内经》的神妙世界(8)
- 第9节：《黄帝内经》养生总原则(1)
- 第10节：《黄帝内经》养生总原则(2)
- 第11节：《黄帝内经》养生总原则(3)
- 第12节：《黄帝内经》养生总原则(4)
- 第13节：《黄帝内经》养生总原则(5)
- 第14节：《黄帝内经》养生总原则(6)
- 第15节：《黄帝内经》养生总原则(7)
- 第16节：《黄帝内经》养生总原则(8)
- 第17节：《黄帝内经》养生总原则(9)
- 第18节：人身三宝---精气神(1)
- 第19节：人身三宝---精气神(2)
- 第20节：人身三宝---精气神(3)
- 第21节：人身三宝---精气神(4)
- 第22节：人身三宝---精气神(5)
- 第23节：人身三宝---精气神(6)
- 第24节：人身三宝---精气神(7)
- 第25节：情志养生(1)
- 第26节：情志养生(2)
- 第27节：情志养生(3)
- 第28节：阶段养生(1)
- 第29节：阶段养生(2)
- 第30节：阶段养生(3)

- 第31节：阶段养生(4)
- 第32节：阶段养生(5)
- 第33节：阶段养生(6)
- 第34节：阶段养生(7)
- 第35节：阶段养生(8)
- 第36节：阶段养生(9)
- 第37节：阶段养生(10)
- 第38节：阶段养生(11)
- 第39节：阶段养生(12)
- 第40节：阶段养生(13)
- 第41节：阶段养生(14)
- 第42节：阶段养生(15)
- 第43节：阶段养生(16)
- 第44节：顺时养生(1)
- 第45节：顺时养生(2)
- 第46节：顺时养生(3)
- 第47节：顺时养生(4)

第1节：走进《黄帝内经》的神妙世界(1)

第一章走进《黄帝内经》的神妙世界

让我们穿越五千年的时光隧道，回到黄帝时代，走进《黄帝内经》的神妙世界。有一位专门研究姓氏的专家告诉我，百家姓中80%以上都是黄帝的后代。我们千万不能忘了这位伟大的祖先啊。

当然，中国人都知道黄帝的名字，但是很多人却不知道《黄帝内经》。

《黄帝内经》究竟是一本什么书?

《黄帝内经》是不是黄帝写的?

《黄帝内经》里面有什么秘密?

《黄帝内经》与我们的现实生活有什么关系?

《黄帝内经》给我们留下了无数的谜。今天，我们将一层一层慢慢地揭开它神秘的面纱，来看一看《黄帝内经》在现代生活中的价值，来看一看《黄帝内经》对人类健康长寿有什么样的指导意义。

中国的"三大奇书"之一:《黄帝内经》

我认为，《黄帝内经》可以用三个"第一"给它作一概括。

第一，《黄帝内经》是第一部中医理论经典。人类出现以后，就有疾病，有了疾病必然就要寻求各种医治的方法，所以医疗技术的形成的确远远早于《黄帝内经》。但中医学作为一个学术体系的形成，却是从《黄帝内经》开始的，所以《黄帝内经》被公认为中医学的奠基之作。这部著作第一次系统讲述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则和方法，为人类健康做出了巨大的贡献。中医学形成以后，就庇佑着我们中华民族，使我们中华民族生生不息，使我们中华儿女能够战胜疾患、灾难，绵延至今。没有中医、没有《黄帝内经》的中华民族，是难以想象的。

第二，《黄帝内经》是第一部养生宝典。《黄帝内经》中讲到了怎样治病，但更重要的讲的是怎样不得病，怎样使我们在不吃药的情

况下就能够健康、能够长寿、能够活到一百岁。这就是《黄帝内经》非常重要的思想---"治未病"。

《黄帝内经》中说:"不治已病治未病，不治已乱治未乱。"就是说上等的医生不是去治疗已经得了的病，而要在没有得病之前，就让它不得病。你想，干脆就不得病了，这来得多么彻底!在当今社会，这种思想具有非常重要的意义。

第2节：走进《黄帝内经》的神妙世界(2)

第三，《黄帝内经》是第一部关于生命的百科全书。《黄帝内经》以生命为中心，里面讲了医学、天文学、地理学、心理学、社会学，还有哲学、历史等，是一部围绕生命问题而展开的百科全书。我们国学的核心实际上就是生命哲学，《黄帝内经》就是以黄帝的名字命名的、影响最大的国学经典。中国古代有三大以"经"命名的奇书，第一部是《易经》，第二部是《道德经》，第三部就是《黄帝内经》。现在，这三部奇书不仅引起中华儿女，炎黄子孙的关注，而且引起世界各国人民的极大关注，因为它的价值在当今社会已经越来越凸显出来。

中华悠久的文化、传统的学术，即现在所说的国学有五部经典，是我们每一位中国人都必须读的，而且是不可不读的。作为一个大学图书馆馆长，我可以负责任地说，现代很多书没有必要多读，但古代的经典一定要读。我认为只要读透五部经典，就可以掌握博大精深的国学精髓了。第一部《易经》，第二部《道德经》，第三部《黄帝内经》，并称为三大奇书，再加上《论语》和《六祖坛经》，共五部经典，我把它称为"国学五经"。这五经当中《易经》代表易家，《道德经》代表道家，《黄帝内经》代表医家，《论语》代表儒家，《六祖坛经》代表中国的佛家。各家的主要思想都集中在这五部经典里面。

《黄帝内经》传奇般的流传历程

唐代有一个著名的高僧鉴真和尚，他在一个秋天的夜晚从扬州出发，历尽艰险，东渡到日本。他随身带去的书籍中有一本书叫《黄帝内经太素》，这本书是唐初杨上善对《黄帝内经》分类编辑而成的。后来这本书在国内一度失传，直至19世纪，才在日本的皇家寺院仁和寺被发现，至今还供奉在那里。发现时这本书已经残缺了，很可惜。19世纪中期一个叫郭守敬的中国人，赴日本花重金才把影印本买回来。

北宋时期，高丽国（朝鲜）要进献一本《黄帝内经·灵枢》，那个时候这本书在中国已经失传，但是高丽国提出一个条件，必须和我们交换一本叫《册府元龟》的书，这也是相当重要的一本书。这件事遭到鼎鼎大名的苏东坡的坚决反对，他5次上奏本不同意，当时的北宋皇帝宋哲宗没有采纳他的意见。我们都得感谢宋哲宗，否则有可能导致《黄帝内经·灵枢》再也不能传回中国了。

第3节：走进《黄帝内经》的神妙世界(3)

中华养生文化的开创者:黄帝

《黄帝内经》是不是黄帝写的?

司马迁的《史记·五帝本纪》记录的第一个帝就是黄帝，黄帝作为我们中华民族文化的始祖，距今已五千年了。我们说中华文明五千年就是从黄帝算起的。但是五千年前还没有文字，那时候的黄帝是不可能亲自写下这本书，所以《黄帝内经》是后人写的，是后人把从黄帝开始的一代一代流传下来的有关生命的思想汇集起来的，所以跟黄帝还是有着密切关系。究竟什么时候汇集的呢?我的师爷、中医泰斗任应秋先生认为，《黄帝内经》这本书是在战国时期形成的。这个时期正是世界文化的轴心期（公元前500年左右），是世界各民族文化的高峰期，各民族不朽的经典大多是这时期形成的。根据我自己的考证，《黄帝内经》不少篇章是形成于这个时期，但最后汇编成书是在西汉，有的篇章甚至还要更迟一些。

黄帝时期有很多很多发明，在中国古代帝王中，发明最多的就是黄帝。黄帝发明了宫室，也就是盖房子;还发明了车船、衣服。他的大臣仓颉创造了文字，大臣风后发明了指南车，还有他的夫人嫘祖养蚕造丝，于是有了丝织品，等等。

黄帝在一生当中，打败了蚩尤，战胜了炎帝，最后统一了天下。黄帝统一天下以后，他想的是什么?他想的就是民生问题，黄帝最关注的问题就是人民的健康和长寿问题。社会统一了，人民安宁了，如果人民不健康，体弱多病，那么怎么能一代一代繁衍下去?国家又怎么能安稳?在《黄帝内经》里面，黄帝所提出的所有问题，都是关乎生命的大问题。表现了黄帝的仁爱、宽厚的心怀，对民生的关注，对生命的尊重。黄帝那时候向谁问这些问题呢?黄帝是九五至尊，是居最高位也是最圣明的君主，还有谁堪此一问呢?还有谁能够回答呢?

黄帝不是向天神发问，而是向他的大臣们发问!他有六个医臣，就是掌管医学的大臣，其中第一位叫岐伯。岐伯又是一个什么样的人呢?

第4节：走进《黄帝内经》的神妙世界(4)

岐伯，从这个名字上看，他是诞生于陕西岐山，可是后来很多考古文献证明，他是生于甘肃的庆阳。据说岐伯小的时候就十分关注天文地理，考察山川水土，遍尝百草。岐伯尝百草是为了体会它有什么功效，能治什么病。他是一个非常了不起的人。黄帝在统一了天下之后，就"问道于岐伯"。他把岐伯称为天师。黄帝是何等人物，是古代的帝王，但是他仍然很谦虚地询问比他地位低的人，还尊其为天师。这不仅说明黄帝胸怀博大，更说明生命问题的重要。为了搞清楚生命的秘密，黄帝甘愿屈尊，不耻下问。

《黄帝内经》基本上就是采用对话的形式，记录黄帝与岐伯、伯高、雷公等大臣的对话，以与岐伯的对话为主，基本上采取黄帝问、岐伯答的形式。黄帝给我们留下了这样一本对话体的经典。人们后来就用岐伯和黄帝这两个名字的开头"岐黄"表示《黄帝内经》，所以《黄帝内经》又叫"岐黄之书"。因为它是中医的开创性著作，所以又把中医称为"岐黄之术"，把我们的医道称为"岐黄之道"，把中医事业称为"岐黄之业"。可见岐伯和黄帝这两个人是我们中医药学的开创者和奠基者。

很有意思的是，人类历史上那些最伟大的原创著作，很多都是采用对话体的。比如说古希腊苏格拉底与柏拉图对话集，还有中国孔夫子和弟子们的对话集---《论语》。《黄帝内经》也是黄帝和他的大臣的对话集。通过对话来了解我们生命的秘密，了解生命健康活到一百岁的秘密。

完美人生的美丽过程:黄帝的一生

《黄帝内经》的开篇第一段，在黄帝开始问岐伯之前，也就是对人生、对生命、对健康开始第一问之前，先对黄帝做了一个描述:

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

《史记·五帝本纪》里面也是这么描述黄帝的。黄帝一生下来就神灵，就跟一般人不一样，很神灵很神奇。在他刚生下来的时候就能够说话;在他幼小的时候做事情就非常迅速、果断，"徇齐"就是"迅疾";长大了之后，非常敦实，非常敏捷;成人了就登上天子之位。

第5节：走进《黄帝内经》的神妙世界(5)

这是《黄帝内经》开篇的描述。很多人一看就觉得这是神话、是传说。有一点请大家务必要注意，其实这一段话不仅仅是在说黄帝的，也同样是描述我们每一个人的，它不是什么神话传说，而是人生过程的写照。这里把黄帝的一生分为五个阶段，至少前三个阶段我们人人如此。

第一个阶段"生而神灵"。小孩刚生下来的时候是怎么一种状态?是哭着来到这个世上的，是手握着拳来到这个世界的。刚出生的小孩握拳有个特点，是把拇指扣在里面，然后握着拳。为什么握着这么一个拳来世上，为什么不是散着手出来，这就是要保持着一个神灵，在胎儿时期就是这么握的。拇指扣着的地方刚好是心经的少府穴，心是藏神的，心主神明，说明婴儿是内含神灵的，神气不外泄的。我们再想一想，当一个人年老去世的时候是怎么样的，是"撒手而归"，撒开了手，就没有神灵了，神灵散掉了，所以人就死了。我们想一想，每一个人生下来的时候是不是都神灵?小孩子刚生下来的时候，都是最有灵气的时候。老子就发现了这个秘密，老子说婴儿"骨弱筋柔而握固"，虽然筋骨柔弱，但握拳却很坚固。

第二阶段"弱而能言"。这并不是说每个人都是一生下来都能说话，而是指一生下来就能说人话。我们试想一想，小孩生下来刚开始有一点懂事的时候、会说话的时候，都在说什么话?他们总是在问妈妈:"妈妈我从哪里出来的?我从哪里来的?"有的孩子还会问:"妈妈，人会不会死啊?死了之后到哪里去?"总是问这种问题。这是什么问题啊?这就是对生命本质的发问，人从哪里来，人往哪里去。这是终极的问题，哲学问题啊。所以我们每一个人，实际上很小的时候都是关注哲学问题的，而不是我们长大以后问的那些世俗问题。长大之后我们怎么问?我们见面打招呼总是问:"吃了没有?""吃了没有?"好朋友之间常问:"你一年能赚多少钱?""你住了多大的房子?"总是问这些问题，太现

实，太世俗。这实际上已经失去了我们幼小的时候的童心和超脱，不再对生命本质进行发问了。

第6节：走进《黄帝内经》的神妙世界(6)

第三阶段"幼而徇齐"。幼小的时候，做事情总是非常快，想要做什么事情就会立即去做什么事情。不会瞻前顾后，犹豫不决，每一个人都是这样。小时候要做什么事情都是很专注的，而且一想去做马上就会去做。可是长大以后，由于社会的竞争这么激烈，选择又这么多，于是有了困惑，选择的时候犹豫不决、左右摇摆。

第四阶段"长而敦敏"。这是人生不同的关键。长大了之后，人就有区别了。关键就在于是不是"敦敏"。"敦"就是敦厚，就是继续保持小时候的纯朴的心。如还能保持住那一份纯朴的心，还能保持住刚生下来那时的神灵，并且做事敏捷，果断，那么就能进入下一个阶段、下一个境界。

第五阶段"成而登天"。对黄帝来说就是登上天子之位。对众人来说不是人人都去做天子，而是达到一个最高的境界，登上人生的最美境界。所以黄帝的一生实际上是我们每一个人的理想人生过程，美丽的人生过程。只要我们把握"敦敏"，保持童心，人人都可以走过美丽的一生。

生命掌握在自己的手里:内求

为什么叫《黄帝内经》呢?既然有《黄帝内经》，那么有没有《黄帝外经》呢?

中国现存的第一部目录学著作---班固写的《汉书·艺文志》中记载，古代医经有七部，第一部叫《黄帝内经》，第二部叫《黄帝外经》，还有《白氏内经》《白氏外经》《扁鹊内经》和《扁鹊外经》，还有《旁经》。只是《黄帝外经》和其他医经都已经失传，现在传世的就只有《黄帝内经》。

《黄帝内经》是什么意思呢?内经，不少人认为是讲内在人体规律的，有的人认为是讲内科的，但我认为《黄帝内经》是一部讲"内求"的书，要使生命健康长寿，不要外求，要往里求、往内求，所以

叫"内经"。也就是说你要使生命健康，比如有了病怎么治病，不一定非要去吃什么药，实际上《黄帝内经》整本书里面只有13个药方，药方很少。它关键是要往里求、往内求，首先是内观、内视，就是往内观看我们的五脏六腑，观看我们的气血怎么流动，然后内炼，通过调整气血、调整经络、调整脏腑来达到健康，达到长寿。所以内求实际上是为我们指出了正确认识生命的一种方法、一种道路。这种方法跟现代医学的方法是不同的，现代医学是靠仪器、靠化验、靠解剖来内求。中医则是靠内观、靠体悟、靠直觉来内求。

第7节：走进《黄帝内经》的神妙世界(7)

《黄帝内经》的内求还用于养生，换句话说，养生要靠内求。

可是非常遗憾，纵观中国历史，很多人都走偏了，他们走的是外求的路子。在历代皇帝当中，很多人都是去找灵丹仙药以求得长生。秦始皇派徐福去海外找仙药，结果仙药没有找到，连徐福也一去不复返了。后来还有一些皇帝也去找灵丹妙药，炼外丹、吃外丹。结果呢?据统计中国历史上有二十多位皇帝吃了外丹仙药而死。他们都忘了内求，忘了真正的上等药物正是体内的精气神---"上药三品，精与气神"。

《黄帝内经》告诉我们要内求，是要我们往里求。这是提示我们每一个人都要关注自己，生命就在于自己手中，生命更在你自己的内求当中，光靠外求是不能健康长寿的。

现代人为什么对内求这么陌生，有点不舒服，总是马上想到吃药?平常更是想不到内求。我把现代人不内求的原因归结为三个"不":

第一，不愿意内求;

第二，不敢去内求;

第三，不屑于内求。

第一是不愿意内求，不愿意内观，不愿意内炼。为什么?因为内求毕竟太困难了，你要自己往里看，我们长眼睛就是要往外看的，往里看能看到什么?往外看多容易啊，往里看太困难了。你看去照一个X光片，做一个CT、核磁共振，多容易啊，还要内求什么?内炼也很苦啊，买点药来吃多么简单，又何必要那么辛苦地自我修炼呢?可是请大家想一想古代养生大家、历代高寿长者，以及历代的名医、大德、高僧、高道，谁不是内求、内炼的。比如说李时珍就发现《黄帝内经》经络的秘密，经络就是内观、反观、向里面看才看出来。所以他有一句名言，经络是"内景隧道，唯反观者能照察之"。

第二是不敢内求。自己内求，静下心来往里看，一闭上眼睛往里面一看，黑黑的，什么都没有。很容易出现幻觉，心中一紧张，就有点害怕，有点恐惧，所以不敢内求。

第三是不屑于内求。总是觉得内求是虚的，神神秘秘的，能有什么效果啊。还不如买点药来吃，药物是实实在在的，吃了之后就有反应。内求要自己锻炼，自己调理自己的经络、脏腑、气血，这些东西存在吗?炼了之后有效果吗?一旦看不见，一旦没有立刻的效果，马上就否定它:肯定没有这些东西。

第8节：走进《黄帝内经》的神妙世界(8)

久而久之，我们现代人就越来越偏离了《黄帝内经》的思想，越来越丢弃了我们这位伟大的祖先给我们留下来的稀世珍宝。这是多么可惜啊!

让我们静下心来，一定要静下心来，想一想，我们中华民族、炎黄子孙，如果没有中医的庇佑，没有《黄帝内经》的庇佑，能够在历次瘟疫中战胜病魔吗?能够繁衍不息吗?经过几千年的实践证明，《黄帝内经》在治疗疾病，尤其是使人不得病、养生强身这些方面有着重大的效果。虽然很多人现在还抱着怀疑态度，甚至于反对它，否定它，但是这都无关紧要，只要来看一看《黄帝内经》究竟在讲什么，我们就清楚了。

对生命追问的经典:《黄帝内经》

简单介绍一下《黄帝内经》。它分为两个部分，一部分叫《素问》，一部分叫《灵枢》。《素问》的"素"字是什么意思?现代有一个词大家都知道，叫"素质"，这个人素质高，那个人素质低。"素"就是指素质，也就是一个人本来的体质，这里指生命的体质、生命的本质。《素问》就是指对生命的体质、生命的本质、生命的本原进行发问。是黄帝与岐伯等医臣之间在进行的发问、探讨。

《灵枢》又是什么意思?"灵"是神灵，"枢"是枢纽，枢纽用今天的话说就是关键。灵枢，意思就是神灵的关键，生命的枢纽。《灵枢》原来称为《针经》，主要是讲经络、针灸的。这说明经络是生命的枢纽、神气的关键。

《黄帝内经》一共有162篇，其中《素问》81篇，《灵枢》也是81篇。"九"为阳数之最，"九九八十一"，81表示最大的阳数。

第9节：《黄帝内经》养生总原则(1)

第二章《黄帝内经》养生总原则

有一句话发人深省:"年轻的时候用身体换钱，年老的时候用钱换身体。"但真能用钱换身体吗?我想这是不太可能的。

每一个人，无论是年老还是年少，都应该好好关注自己的生命---生命至重，生命至贵。我们自己的健康、快乐、长寿的问题是生命的最根本问题。

我们要感谢伟大的祖先黄帝。黄帝似乎已经预知到了21世纪他的这些后代们的身体状况和生活状况。

人类天然的寿命应该有100岁。可是令黄帝感到不解的是，上古的人都能度过100岁而形体运动一点都不衰退，还是跟年轻时候一样，现在的人却不是。今人活到50岁的时候，动作就开始衰退了，而且很难活到100岁，这是什么原因呢?这是世道变了，还是人类自己失去了养生的方法了呢?人怎样才能健康活过100岁，活过"天年"?

大家想一想，这个问题是不是替我们现在每一个人问的?黄帝的时候人们是年过"半百"身体就衰落，我们现在不还是如此吗?甚至更严重。

我把黄帝提的这个问题称为人生第一问，黄帝替我们现在每一个人向岐伯作了发问。

那么，岐伯究竟是怎么回答的呢?现代人真能健康度过"天年"---100岁吗?

我们只要认真听一听岐伯的回答，你就会发现，其实养生真的很简单，"天年"真的可以实现。

养生总原则:法于阴阳，和于术数

《黄帝内经》第一篇《上古天真论》记载了黄帝对于生命的第一个问题---古今健康长寿的重大差异究竟是什么原因?是时代不同了，还是养生之道失传了?是天道的原因，还是人道的原因?

对于这个问题一般的人都会怪罪于外在的条件，认为肯定是现代社会已经与前大不相同了。实际上世道有没有变呢?岐伯的回答是世道并没有变，天道也没有变，而是我们每一个人的日常生活变化了，生活习惯变了，生活方式变了。

有一句话:"生命就掌握在自己手中。"这就是我在第一章中讲过的，人是"握拳而来，撒手而去"的，婴儿握拳是握着精气神，不让它外泄，可是我们成年以后却是千方百计在握钱、握权，握那些有形的东西，丝毫不放松。等到撒手的时候，才意识到手里实际上什么都握不住，可是这已经违背了生命之道，违背了养生之道。所以说生命掌握在自己手中，就是看你手中掌握的是什么。

岐伯回答了八个字:"法于阴阳，和于术数。"这八个字是养生总原则。上古的人都"知道"---了解并掌握天道、地道、人道---人的长寿之道、养生之道。《黄帝内经》养生之道是什么?其实就是这八个字，实际上整部《黄帝内经》都在诠释这八个字---"法于阴阳，和于术数"。

第10节：《黄帝内经》养生总原则(2)

"法于阴阳，和于术数"，这个"道"，这个总原则，不是抽象的、虚空的，它就实实在在地表现在我们每一个人普普通通的日常生活当中。

黄帝第一问

余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰;今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶?人将失之耶?

--《素问·上古天真论》

岐伯回答黄帝第一问

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

--《素问·上古天真论》

养生就是一种健康的生活习惯

养生就是一种生活习惯，一种健康的生活习惯。什么是健康的生活习惯?就是在普普通通的日常生活中处处按照"法于阴阳，和于术数"来做。具体表现在四个方面，这也是我们每一个人天天都在经历的。

第一，食饮有节。上古的人懂得养生之道，饮食是有规律，有节制的。

第二，起居有常。起居---不仅是起床、睡觉，还包括日常的活动。起居要有常规，是不能搞乱的。

第三，不妄作劳。就是说劳动、运动应不过分，也就是要守常规，要适度，不要太过，也不要不及。

第四，形与神俱。形体和精神是合在一起的。前面三条主要讲的是形，这里主要讲神，讲形神合一，神离不开形，形也离不开神。形是神的依托，神是形的主导。

饮食、起居、工作和劳动、精神，这四方面是每一个人在日常生活中都会涉及的。

所以养生说到底就是在说这四个方面的问题。只要这四个方面都能做到，就能像岐伯和黄帝对话当中所说的这样，人人都能活过一百岁。所以说活到一百岁并不稀奇，不需要外求，只需要做好这四方面就可以了。而这四个方面贯穿了我们的日常生活，你可能会说了，这不容易吗?这不是谁都能做到的吗?请注意，做到这四点，不是一天两天就行了，而是一辈子，每时每刻都这么做，把它变成一种生活方式，变成一种生活习惯。

第11节：《黄帝内经》养生总原则(3)

所以说养生其实没有什么高深的难度，养生就是一种健康的生活习惯!

我们每一个人自己想一想，我们是这样做的吗?我们是不是形成了这么一种健康的生活习惯?

再看一看黄帝和岐伯所处的那个时代的人是不是这样?《黄帝内经》里是这样描述的，当时的人根本没有像古人那样，没有养成一种良好的生活习惯。具体表现在以下几个方面。

"以酒为浆"，喝酒像喝米浆、喝汤一样。

"以妄为常"，把不正常的东西当做正常。"妄"就是不正常。比如说在饮食方面，把不正常的饮食当做很正常，这是把不正常的生活方式当成了生活习惯，这是最可怕的，是最有害身体健康的。比如说有的人把吃得很饱、喝得很多当做一种习惯，每吃必撑，每喝必醉，这就必然会出问题了。

"醉以入房"，入房表面上指入房休息，睡觉，实际上是指行房事。不少人必定是喝醉了之后再进行男女交合、夫妻行房事。这不仅不利于夫妻的健康，而且对由此怀孕而来的孩子也是有害的。

"以欲竭其精，以耗散其真"，有了各种各样的贪欲之后，就会慢慢地耗散其"精气""真气"。看一看我们现在的人，有各种各样的欲望。当然这与我们现实生活、社会的竞争、社会节奏的加快是有关系的，但最关键还是欲望。欲望是耗散真气的罪魁祸首。"真"这个字特别重要，《黄帝内经》第一篇就叫《上古天真论》。大家都听说过一个词"天真"。天真烂漫，这一般都是指小孩子的行为，小孩子保持着"真"，"真"实际上是真气，真气就是从父母那里遗传下来的先天元气。保持元气是养生的关键。可是现在的人却不是这样，都在耗散人本来的那种真气，都不再"天真"了。

"不知持满"，不知道保养精气，不知道使精气充满，一味地按照自己的喜好，纵欲泄精。这也是很危险的。进一步就是不知满足，总是贪多，欲望越来越膨胀。

"不时御神"，不按时驾驭自己的精神，有悖于生活的节度。按时御神，就是要顺应不同季节、不同月相、不同时辰来调节心神、调节神气。

第12节：《黄帝内经》养生总原则(4)

"务快其心"，只是追求自己心里一时的痛快，只要心里痛快，什么事都可以去做。

"逆于生乐"，对自己生命的快乐给它搞反了，跟黄帝所说的古代人的生活习惯根本不一样，违背了养生之道。

"起居无节"，什么时候起床，什么时候睡觉，平常的作息、劳逸，日常生活都没有节度，没有规律。

以上是说明不懂养生者的具体表现，正因为自己的生活方式，导致自己身体不健康，所以过了半百就衰退了。

来看一看现在21世纪的人，跟《黄帝内经》中所描述的当时那些不会养生的人的做法是不是一样?我常常诧异，怎么黄帝和岐伯把我们现代人的生活习惯说得这么准确，就像亲眼看到的一模一样?看来在对待生命的问题原本是没有什么时间差异的。

因此我们今天来学习、感悟《黄帝内经》，就不是仅仅在读一本古书而已。虽然时代前进了几千年，但人们不良的生活方式照样存在，而且有过之而无不及。所以《黄帝内经》提出的养生原则和养生方法就绝不是过时的。让我们回到黄帝的时代，听一听黄帝和岐伯教导我们的养生总原则---"法于阴阳，和于术数"。

天人合一的养生思想:法于阴阳

岐伯告诉我们，只要我们按照"法于阴阳，和于术数"的总原则去做，我们就能够健康长寿，能活到一百岁。那么这八个字究竟是什么意思?

"法于阴阳"，就是效法阴阳。什么叫阴阳?阴阳有外在的阴阳和内在的阴阳，这是我们古代的古圣先贤给我们提出来的非常重要的思想，就是阴阳的思想，阴阳之道。

外在的阴阳就是宇宙自然的阴阳，内在的阴阳就是人体内的阴阳。两者是相互感应、相互影响的。就养生来说，是指内在的阴阳要

效法外在的阴阳，也就是我们的日常生活要按照宇宙自然的阴阳规律来做。

中医养生很简单，看病实际上也很简单。什么叫有病?有病就是阴阳不和;怎么治病?治病就是要调和阴阳;病治好了，就叫阴阳调和。好多人以此来取笑中医，说你中医怎么就知道阴阳，就不知道别的东西啊?这种看法是十分浅薄的。"阴阳"里面有非常深刻的含义，这反映了宇宙万物的本质规律，当然也反映了人体生命的本质规律。这是一种天人合一的思想。法于阴阳，实际上就是要顺应自然规律、把握生命本质。

第13节：《黄帝内经》养生总原则(5)

什么是阴阳?

"阴阳"的秘密是古圣先贤发现的。在历史传说中，我们的人文始祖--伏羲氏，"仰者观象于天，俯者观法于地""近取诸身，远取诸物"。仰观天象，伏羲氏发现，天上最大的"象"是太阳和月亮。俯察地理，地上最大的"象"是什么?是山和水。再观看人自己的身体，人身最大的阴阳是什么?人分男人和女人，男女最大的区别是什么?是男女生殖器。

天上的太阳月亮，地上的山和水，人身上的男根和女阴，它们有什么共同点呢?大家看一看，太阳永远那么大，是实的;月亮在一个月当中却有阴晴圆缺，缺的时候就是虚的。山是实的，手伸不进去;水是虚的，手可以伸进去。男性生殖器是实的，女性生殖器是虚的。伏羲氏从上面这些现象中抽出两个基本符号，一个是一根横线，后来人叫阳爻（yáo）;另一个是两根短线叫阴爻。阳爻表示太阳，阴爻表月亮;阳爻表示山，阴爻表示水;阳爻表示男性生殖器，阴爻表示女性生殖器。后来有了"阴阳"这个概念。"

阴阳"这两个字，原本表示背阴的地方和朝阳的地方。山的南边是朝阳的，所以叫"阳";山的北边是背阴的，所以叫"阴"。我们的祖先又发现气候有寒暖，日月有升降，每一天有白天黑夜，方位有上下、左右、内外，等等，进而发现自然界中的一切现象都存在着相互对立、相互作用又相互消长的关系。而这些现象都可以用"阴阳"这个概念来解释，"阴阳"的对立、关联和消长正是宇宙的基本规律。于是"阴阳"逐渐成为一种中国人认识自然、宇宙和人体生命的思维方式，成为一种区分万事万物的分类标准，它既可以用来区分相互对立、相互关联的不同事物，又可以用来区分同一个事物内部相互对立、相互关联的两个方面。比如天和地是一对阴阳，天气轻清为阳，地气重浊为阴;水和火是一对阴阳，水性寒而润下属阴，火性热而炎上属阳。

"阴阳"是可以不断划分的。如男人和女人是一对阴阳，男为阳，女为阴。男人内部和女人内部也可分阴阳。如躁动的、外向的男人为阳，宁静的、内向的男人为阴。女人也可分阴阳。

第14节：《黄帝内经》养生总原则(6)

总的来说，凡是运动的、外向的、上升的、温热的、明亮的，都属于阳;凡是静止的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的，都属于阴。虽然任何事物都可以用"阴阳"来划分，但必须是针对相互关联的一对事物，或是一个事物的两个方面，这种划分才有意义。如果被分析的两个事物互不关联，或不是统一体的两个对立方面，就不能用阴阳来区分其相对属性及其相互关系。

《素问·阴阳应象大论》说:"阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。"阴阳反映了宇宙万物的对立统一、运动变化的规律。阴阳的对立统一运动，是自然界一切事物发生、发展、变化及消亡的根本原因。阴阳思想包括阴阳对立、阴阳互根、阴阳消长和阴阳转化四个方面。阴阳不是矛盾。

阴阳强调的是和谐关联，矛盾强调的是对立争斗。阴阳学说认为，世界是一个整体，世界万事万物的阴阳属性，并不是绝对的，而是相对的。阴和阳不仅可以相互转化，还可以各自无限分析下去。

"阴阳"是太极图，黑白不是截然分开的，虽有对立，但却是可变的、和谐的;"矛盾"是二分图，黑白截然分开，截然对立，难以变通，难以调和，难以相容。

在《黄帝内经》理论体系中，处处体现着"阴阳"和谐、可变、相容的思想。无论是人体的组织结构、生理功能，还是病理变化，疾病诊断和治疗，都体现了阴阳思想。养生更是阴阳思想的最佳应用。

养生首先要效法外在的阴阳，也就是天地的阴阳。要按照一年中太阳的运行变化，一个月中月亮的变化，一天中白天和黑夜的变化，来养护我们的生命。随着地球绕太阳公转一周就有一年的变化，出现了春夏秋冬四季的变化，春夏为阳，秋冬为阴。地球自转一周就有了一天的变化，白天和黑夜，白天为阳，黑夜为阴。月亮绕地球一周就有了一个月中月亮阴晴圆缺的变化，一共有晦、朔、弦、望四种月

相。四种月相就是两对阴阳。月亮正圆的时候为阳，月亮没有的时候叫阴。还有上弦月下弦月，也分阴阳。养生要效法天的变化、太阳和月亮的变化，比如春夏要养阳，秋冬要养阴，这就叫效法阴阳。这都是《黄帝内经》提出来的。

第15节：《黄帝内经》养生总原则(7)

养生还要效法内在的阴阳。养生要内求，要往里看，在体内修炼。我们每一个人身上都有阴阳，这个阴阳是与外在阴阳一一感应的，只要符合阴阳了，就能长寿，就能健康。

符合天道的养生方法:和于术数

"和于术数"，这里提出一个"和"字，这句话字面的意思28图片字阴阳天地是说要符合术数。术数就是方法、技术，方法和技术都可以用数字来表示。在中医养生方面，《黄帝内经》养生是有很多数字的，它告诉我们一些方法，符合这些方法，就行了，这是总的原则。以后的章节中都会具体讲这些方法。

这里最重要的一个字就是"和"字。实际上，"法于阴阳，和于术数"可以归结为一个"和"字。人只要"和"了就能健康，就能长寿。《黄帝内经》告诉我们最重要的一个思想就是"和"的思想。"和"字在《黄帝内经》里有大量的描述。这四个字表面上看是要跟术数相"和"。其实术数只是天地阴阳的具体体现，真正的"和"是跟阴阳的"和"。"阴阳和"是总原则，包含了精和神要和，身和灵要和，人与天要和。我将这个"和"字分成四个层面。

第一，人跟自然要"和"。也许我们会说:"这一点很容易，我怎么会与自然作对?"可是仔细想一想人们的所作所为，是不是在破坏大自然、破坏生态平衡，这样的事我们还做得少吗?

第二，人和社会要"和"。生活在这个社会，不要什么事都看不惯，总觉得这也不好、那也不好，这样的人怎么能快乐起来。

第三，人跟人要"和"。我们总是要与具体的人打交道的，每个人的性格、个性都是不同的，加上每天遇到不同的事，可能经常会遇到不顺心的事，心情烦躁，那你和他打交道时，可能会不顺利，不顺心。这时如果你心平气和，如果能为他人想一下，你就不会生气。至

少你要想一下:我不能以别人的错误来惩罚自己。这样久而久之，你就做到了人与人的"和"。

第四，人的心和身、形和神要"和"。心和身、形和神是不可分的，互相影响的，这一点不仅《黄帝内经》，中国其他经典里几乎都是反复强调的。

第16节：《黄帝内经》养生总原则(8)

这四点就是"法于阴阳，和于术数"的具体表现。"和"了就能健康，"和"了就能长寿。当然如果不"和"，就不会健康快乐，也不会延年益寿。

故宫文化解读:太和·中和·保和

现在我们来简单地看一看一个充分体现"和"文化的建筑--故宫。很多人都去过故宫，在故宫的中轴线上，建有前三殿后三宫。前三殿---太和殿、中和殿、保和殿，都有一个"和"字。太和、中和、保和，实际上这就是我们中国文化的精髓，也是我们养生文化的精髓，养生说到底就是要达到这三个"和"。

所谓太和就是大和，就是要最大的和，最大的和就是达到上节所说的四个层面的"和"，这样才能叫"太和"。"太和"是目标，是最高境界。"中和""保和"是实现这一目标的方法和途径。要做到太和，就必须按照两条来做:

第一要中和;

第二要保和。

中和，就是要守中道。中医为什么要叫中医?很多人认为中医就是中国的医学，实际上不对。中医是什么意思?就是中和的医学，要把阴阳调成平衡、中和的状态，"中"是与邪相对的。一个人感受邪气了，就有病了。调到平衡、中和状态了，就没病了。我们人都有喜怒哀乐、七情六欲，我们应该怎样处理它们的关系呢?也要中和。《中庸》说:"喜怒哀乐之未发，谓之中;发而皆中节，谓之和。"我们要把喜怒哀乐、七情六欲放在一个中庸的状态下，不要过激也不要不及，那就达到了中和。还有更重要的是要保和，要保持住这个"和"。一个人一天两天做到中和，并不困难。难的是始终保持中和。如果说今天按照"中和"去做了，而明天没有这么做，或者三天打鱼，两天晒网，那同样达不到太和的境界，达不到养生的效果。我们要把"中和"变成一种习

惯，养生实际上就是一种生活的习惯，按照这个"和"来做，我们都可以达到"顺应自然，调和阴阳"的目的。

所以"法于阴阳，和于术数"是养生的总原则。

《黄帝内经》中的中国式养生

第17节：《黄帝内经》养生总原则(9)

《黄帝内经》的养生，具有"四结合"的特点。

第一个特点，形神的结合。外形与精神要结合起来，但更加注重精神。这一点跟西方的健身可能有一点区别。西方的健身更注重的是形体，中国人更注重的是精神。我们曾经与美国芝加哥大学的一位人类学教授一起做过研究。在北京西城区什刹海一带，研究老百姓是怎么养生的。我们调查问卷一共是200份，后期追踪、深度访谈是50个人，结果发现他们基本上都是这么回答的:"养生就是要精神好，心情愉快。"绝大多数的人将心情快乐作为最重要的养生方法，特别注重精神上的调养。后来我们在美国的爱荷华州做了一个对比性研究，发现美国人对养生的理解和我们有很大区别。90%的人回答是:"physicalexercises/healthfood"（锻炼身体/健康食品）。锻炼身体就是要健身，要去跑步，或者用器械来健身。他们练的是肌肉，是体格。我们养生的第一个特点是形与神结合，有形的形体运动和无形的精神保养结合。

第二个特点，动静的结合。动和静要结合，动是形体运动。但是不能光靠动，还要有静，静主要是指精神的静、心态的静、心灵的静。我们大家来看个例子，中国人打太极拳就是外动内静。西方人做运动，可以随便与人聊天，可以说话。可是打太极拳的时候，你不能一面打，一面与别人聊天。太极拳是动与静的结合，形与神的结合，反映了中国式的养生特点。

第三个特点，时空的结合。时间和空间要结合。我们要注意，这个时间既是指一天当中12个时辰或者说是24小时，还指一个月当中，随着月亮的阴晴圆缺，我们应该怎么养生。还有一年当中随着春夏秋冬季节的变化我们应该怎么养生。除了时间之外，还需要注意空间。选择什么样的位置，在什么样的场合之下，选择什么方位，怎么布局。这些对人的健康都是有影响的。时间和空间要结合起来，不同的

时间要选择不同的方位，或者不同方位里面要体现不同的时间，等等。

第四个特点，药食的结合。药物和食物要结合起来。当然对养生来说更重要的是食物，日常生活吃的食品。如果身体的某些部位不太舒服了，有病了，就要用药。

《黄帝内经》的养生具体地体现出这四个特点。这四个特点其实就是"法于阴阳，和于术数"这个总原则的具体体现。这四点做到了，达到和的状态了，我们就都能健康长寿了。

（有删改）

第18节：人身三宝---精气神(1)

第三章人身三宝---精气神

生命物质起源于精;

生命能量有赖于气;

生命活力表现为神。

我们经常说:"这个人精气神真足!"很有意思，在我们的双音节的语言习惯中，"精气神"这个三音节词使用的频率却很高。几乎每一个中国人都知道"精气神"。

精气神究竟是什么?精气神三者之间究竟有什么关系?究竟应该怎样炼养精气神?

上药三品，精与气神

《黄帝内经》虽然没有把"精气神"三个字连在一起说，但"精气"和"精神"的概念随处可见，说明三者有密切关系，养生要重视"精气神"，比如说:"阴平阳秘，精神乃治;阴阳离决，精气乃绝。"又说:"呼吸精气，独立守神。"

在春秋战国甚至更早的时候，我们的古圣先贤就十分重视"精""气""神"。《周易·系辞传》说:"精气为物，游魂为变，是故知鬼神之情状。"说明物体是由精气凝聚而成的，事物的变化是由魂（神）的游散造成的。在《管子》《庄子》等经典中都使用了"精神""精气"的术语。

后世道家把它归纳为"精气神"。道家说:"天有三宝日月星，地有三宝水火风，人有三宝精气神。"又说:"上药三品，神与气精。"

生命有三个要素，那就是精气神;养生有三大法宝，那就是养精、养气、养神。

黄帝问岐伯，怎样呼吸精气，怎样"独立守神"?黄帝问的问题，后人做了一个总结:怎样炼精、气、神?也就是怎样养精，怎样养气，怎

样养神?几千年来，中国人积累了丰富的养生经验，摸索出各种各样的养生方法，如果把它归纳起来，不外乎这三个方面。

第19节：人身三宝---精气神(2)

世界卫生组织提出来养生有"四大基石"---合理膳食、心理平衡、适量运动、戒烟限酒。这四大基石是西方国家提出的。而我们中国人把它归结为养生的三大法宝---养精、养气、养神。

其实精气神三方面的炼养不是分裂的，而是结合在一起的。古人说形神合一、精神合一、神气合一、动静合一，就是这个意思。在古代，凡是著名的养生专家都能达到这一点。比如唐代之后，在五代到宋代初年的时候有一个人，这个人在历史上非常有名，希夷先生陈抟，后来人称他为睡仙，他一睡下去就可以睡几个月。实际上他是在练功、炼精气神，别看他睡在那里好像是一种消极的举动，实际上他是内在养练精气神，只是普通人没看到。

陈抟老祖留下了睡功秘诀三十二字:"龙归元海，阳潜于阴。人曰蛰龙，我却蛰心。默藏其用，息之深深。白云上卧，世无知音。"就是说看上去睡的时候像龙一样盘曲环绕。俗话说:"学道不学道，学个狗睡觉。"就是说练睡功时，要侧着身体，好像狗一样蜷着身子，像狗像龙是一样的。要一只手屈臂枕头，一只手直抚于脐眼（丹田）。一只脚伸展，一只脚弯曲。这就是炼形。睡功要求先睡心，后睡眼。也就是先要收心入静，然后才闭目入睡。首先要使心神不外驰，就是不能老想着外面的事情，要把心神收敛起来。这是炼神。呼吸要调匀、调细，气机自然、安定、平和。这是炼气。精、气、神和合凝聚，结成内丹。哪有精气神分开来炼的?

古代所有善于养生的人都能做到精气神三者结合，都能做到《黄帝内经》所说的"恬淡虚无，真气从之，精神内守"，"呼吸精气，独立守神"。我们现在很多人在养生时都学了很多方法，各种各样的方法，有的是偏于炼形的，有的是偏于炼精的，有的是偏于炼气的，有的是偏于炼神的。我们要学会怎样把精气神或者形气神结合起来。这才是真正的养生之道啊!

为了达到精气神三者合炼的目的，我们要首先搞清楚什么是精?什么是气?什么是神?

第20节：人身三宝---精气神(3)

精，构成生命最基本的物质

什么叫精?

"精"这个字，大家都会写，米字旁加一个青。米字就是粮食，稻谷;青是代表声音，所以念精。这里的米实际上指的是精微的物质。也就是说人体有一种非常细微的物质，这种物质就叫做精。也就是构成人体生命的精华，也就是构成人体形态、维持人体生命活动的物质基础。

《素问·金匮真言论》上说，精是身体的根本。没有这种最基本的精微物质，就不可能有人的身体。

《灵枢·决气》中说，我们的父母亲---"两神"相互结合以后，然后生下了我们人。而构成我们人体的就是"精"。"精"在我们人这个形体出生之前就有了，是从父母那里遗传下来的。拿现在的话来说"精"就是维持我们生命活力和身体健康的一种最基本的精微物质。

这里说的"精"主要是藏于人的肾中，所以叫肾精。肾精又叫做先天的根本，是父母亲留下来的，是一种遗传，是先天之精。

《黄帝内经》将"精"分为两类。一类是广义的，只要是维持人的生命健康、生命活力的最基本的物质都叫做精，包括精、血、津液，等等。第二类是狭义的，更具体一些，主要是指肾精，特指主管人的生殖、生长发育的精微物质。一般所说的精是指人体的真阴（又称元阴），不但具有生殖功能，促进人体的生长发育，而且能够抵抗外界各种不良因素影响而免于发生疾病。因此阴精充实不仅生长发育正常，而且抗病能力也强。

"精"的来源有两个，一个是先天的，是从父母亲那里遗传下来的，是秉承于父母的，它在整个生命活动中起到了"生命之根"的作用;一个是后天的，也就是人出生以后吃的食物，喝的水，叫水谷精微，这是一种营养物质。先天之精需要不断地有营养物质补充才能保证人

的精不亏，才能发挥其功能，才能维持人体生命活动，这种物质就是后天之精。此外，还有呼吸大自然的精气。这两个方面就形成了人的后天之精。

"先天之精"，是与生俱来的，所以道家又把它叫做"元精"，它是生命的本原性精华;"后天之精"，有人把它看成是在性交时所射出的精液，是不对的。

第21节：人身三宝---精气神(4)

"精"是非常重要的，有了精，才有形体。所以精气神三宝，最早又称为"形气神"，比如汉代初年《淮南子》这本书就是"形气神"三者并称的。一个人要健康、长寿，最最关键的就是要养精，既要保住先天的肾精，又要调养后天的水谷之精。

肾精，生命的原动力

在《黄帝内经》里面，把精看成水，肾精就好比是水一样，像水一样地流动。在《周易》八卦里面有一个卦叫坎卦，坎卦上下是阴，中间是阳。肾精就好像是坎卦，是水，是液体，外边是柔的，里边是刚的。

坎卦这个符号非常形象，它的上下是柔弱的，是虚的，像水，就是肾精。水当中有一个阳爻，有一个非常刚强的东西，这个东西就是肾中的真阳，真阳之火，是生命的原动力。

我举个例子。大家都知道现在的能源危机，所以要找能源。现在世界科学界已经开始在大海里面去找能源。海洋能是一种重要的可再生资源，包括海水能、海面能、海底能和海洋生物能等。其中海水能就有潮汐能、波浪能、海洋温差能、海洋盐差能等。在这个能源危机的时代，海洋能真是人类的福音啊，海洋能才是最根本的能源。这就好比我们的肾精，看上去是水，是液体的，实际这里面有一个非常强大的能源，这才是生命的最根本的原动力，就是这个动力维持着我们生命的健康。我们明白了这个生命的原动力，就一定要把它护养好。养精是养生的根本啊。

养精的三个方面:节欲保精、经络按摩、合理饮食

我们应该怎样养精?养精的方法很多，我看最主要有三个方面。第一，节欲保精，切记"色字头上一把刀"

养精首先要节欲，这是最关键的一种做法。《黄帝内经》里面经常提到的，人要有节制，尤其是"行房事"，男女交合一定要节制，这

样能保住精，因为这个精主要是肾精。房事太多会泄精，会泄掉了人的精气。按《黄帝内经》的话来说叫"积精全神"，要把精蓄积在那里，就像人体里有一个水库一样。"水库"里面有水，这个水不能随便地泄了，要把它积攒在那里，否则水就干了，水干了，这个水库还有什么用?

第22节：人身三宝---精气神(5)

大家想一想，历代的皇帝为什么大多都短命，很少有长寿的?有人做了个统计，中国历代皇帝加起来有402位，他们的平均寿命只有30多岁。这里面有一个重要的原因，那就是皇帝嫔妃太多了，精消耗得太多了。"三宫六院七十二嫔妃"，这么多嫔妃，房事太过度了，精怎么能保得住?

有一句话叫做"色字头上一把刀"。这是把什么刀?古书说:"淫声美色，破骨之斧锯也。"这是一把砍伐我们骨头的刀。因为房事太多了以后，必然就耗散了精气。这个精藏在肾里，肾有"生髓主骨"的作用，肾主管骨头，肾精丧失了，我们骨头也就受到损伤。所以人如果房事太多，无节制，那就像一把斧子一样，是在砍伐我们自己的骨头。

第二，经络按摩，不让精外泄

养精要经常进行经络的按摩，肾精是在人体的下部，这个地方后来称为丹田---下丹田。保精、养精要按摩下丹田。

下丹田在哪里呢?一般人都知道下丹田就在肚脐下面的位置，准确的位置是肚脐下1.5寸。肚脐下面3寸有一个穴位叫关元穴，在关元穴和肚脐连线的中点就是下丹田。下丹田就是肾精所藏的地方。在下丹田的位置我们可以两手交叠，用手掌心的劳宫穴按揉下腹，按揉下丹田的位置。把手掌劳宫穴对准下丹田，整个手掌覆盖肚脐（神阙穴）和脐下3寸关元穴之间，整体按摩120次，顺时针按摩60次，逆时针按摩60次。

为什么要120次?这是取人体的"天年"数，就是正常的寿限。一般按120次，就会温暖、发热。肾精最怕寒冷。

同时，还要按揉命门穴，命门穴和肚脐相对应，在人体的后背上，肚脐相对的正后方。方法同按揉丹田，也是两手交叠，用手掌心劳宫穴按揉命门。

命门，这个名字取得非常好，命门就是生命的大门，是主管生命开阖的。我们要把这个门给它守住了，不要让精外泄，所以这个部位也要经常按摩。同样也是按摩120次，顺时针按摩60次，逆时针按摩60次。

每天早晨和晚上各按揉一次，每次按揉120次以后，下丹田和命门会发热、温暖。按揉丹田属于练功的一种方法，练功的最好时间在一天中是四个时辰:子午卯酉。子时是半夜11点到凌晨1点，午时是中午11点到1点，卯时是上午5点到7点，酉时是下午5点到7点。我们可以在上午卯时和下午酉时来按揉下丹田。

第23节：人身三宝---精气神(6)

经常地按摩下丹田和命门可以温精，可以保精，不让肾精外泄。

第三，合理饮食，维持生命的健康

在我们的饮食当中，要多吃养精的东西。比如黑芝麻、黑豆、山药、核桃、芡实、莲子，还有地黄，地黄熬汤很好喝的。平常多吃这些食物不仅有利于延年益寿、强身健体，而且有助于治疗遗精、早泄。

中医有一句名言:"肾为先天之本，脾胃为后天之本。"人脾胃功能的强健，是保养精气的关键，"得谷者昌，失谷者亡"，尤其是体弱之人，真气耗竭，五脏衰弱，全要依靠饮食营养来充实气血。所以全面均衡营养的饮食，是保精的重要手段。饮食时还要注意定时、定量、不偏、不嗜。只有在饮食得宜的基础上，才能考虑药物滋补的问题。服用补益药物时，一定要在医生的指导下"辨证施补"，不然可能会适得其反。

从以上三个方面来做，我们就可以对肾精有所保养，就能"积精全神"。

气，维持生命活力的能量

人的生命在于精气神，"精"已经讲了，现在来说什么是"气"，怎么养气?

"气"字，在我们中国人的话语当中，几乎是无处不在的。甚至可以说，中国人离开这个"气"字就说不成话了。比如说我们说一个人生气了，叫"怒气冲天";高兴了叫"喜气洋洋";如果萎靡不振，叫"泄气了";如果精神抖擞，叫"神气十足"，等等。中国人有一句话叫"人活一口气"，人就是有了这个"气"才活着的。

"气"字在《黄帝内经》当中，出现了3000多次，是出现最多的一个词，整个《黄帝内经》都在讲这个"气"。

"气"字怎么写?我们今天看见的是简体字，繁体字是"氣"。

精字也有米字，气字也有一个米字，米是一种物质，一种精微的物质。说明气也是一种精微物质。"气"字的写法在甲骨文里面，实际上就写成三横，它代表自然界的云气、雾气、露气，是一种能看得见的，但又不是很清楚的一种状态，叫气态。后来这个"气"渐渐地越来越抽象了，慢慢变成了一种无形的东西。"气"实际上是介于精和神之间的这么一个状态，是介于有形和无形之间的东西。

第24节：人身三宝---精气神(7)

我带了有二十几个博士生，我曾经让几个博士生专门研究"气"，结果都遇到很大的困难，所做出来的结果总难以令人满意。"气"字人人都在说，可是真正要把它搞清楚，要说出它就是什么东西的确不容易。我们现在通行的说法是，气是维持我们生命的活力的一种精微的物质。可是它和"精"这种精微的物质又不完全一样。精是能看得见的，基本上呈液体，而气是一种气体的东西，是看不见的。气既是维持人的生命活力的物质，又是人体各脏腑器官活动的能力。既是物质，又是功能，是能量，也是一种信息。

气的运行通道就是经络。虽然"气"是什么、经络是什么，我们目前还说不清楚，但有一点很重要，就是我们可以通过修炼在身体上体会到、感觉到。

气有五大作用

人体的呼吸吐纳、水谷代谢、营养敷布、血液运行、津流濡润、抵御外邪等一切生命活动，都是通过气的作用来实现和维持的。总结一下，气有五大作用。

第一，推动作用。气可以推动经气的运行、血液的循行，以及津液的生成、输布和排泄。促进人体生长发育，激发各脏腑组织器官的功能活动。

第二，温煦作用。气维持并调节着人体的正常体温，是人体热量的来源。保证人体各脏腑组织器官及经络的生理活动，并使血液和津液能够始终正常运行而不致凝滞、停聚。

第三，防御作用。气具有抵御邪气的作用。既可以护卫肌表，防止外邪入侵，又可以与入侵的邪气作斗争，把邪气驱除出去。

第四，固摄作用。气可以保持脏腑器官位置的相对稳定，并可统摄血液防止其溢于脉外，控制和调节汗液、尿液、唾液的分泌和排泄，防止体液流失，固藏精液以防遗精滑泄。

第五，气化作用。气化作用即通过气的运动可使人体产生各种正常的变化，包括精、气、血、津液等物质的新陈代谢及相互转化。实际上，气化过程就是物质转化和能量转化的过程。

人体各种各样的气人体身上到处都有"气"，人一旦没有气，就"断气"了。

（有删节）

第25节：情志养生(1)

第四章情志养生

我们每一个人都有喜怒哀乐，都有七情六欲。有各种各样的情绪，这是外界客观刺激所引起的精神上的反应。我们的感情、情绪，我们的心理活动本来就是多方面的。有不良情绪并不可怕，关键是要善于控制它、调节它，要及时地排解它，而不能让它任意发展，否则就会受不良情绪的刺激和危害，而产生身体上的各种疾病。

七情六欲究竟指什么?究竟应该怎样调节七情六欲，调节人的情志呢?《黄帝内经》里面有着非常精彩的论述。

调节情志法---防治"七情"内伤

我们谁都在说"七情六欲"，可是要说出具体内容，恐怕比较困难。这也难怪，因为本来就有各种说法。

七情就是人的七种感情、七种情绪。七情的说法，各家差别不太大。

佛家:喜、怒、忧、惧、爱、憎、欲。

儒家:喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲。

佛教是从古印度传来的，所以它的名词术语都是翻译过来的，翻译的译文是不可能完全相同的，七情中的"忧"另一种译法就是"哀"，"憎"另一种译法就是"恶"。所以两家说法其实是一样。

《黄帝内经》的说法有一点区别，七情指"喜、怒、忧、思、悲、恐、惊"，中医学没有把"欲"列入七情之中。

什么是"六欲"?六欲就是人的六种欲望、六种需求。人要生存，生怕死亡，要活得有滋有味，有声有色，于是嘴要吃，舌要尝，眼要观，耳要听，鼻要闻，这些欲望与生俱来，不用人教就会。

人究竟有多少种欲望?战国时期杂家的代表作《吕氏春秋》在《贵生》这一篇中首先提出"六欲"的概念，人的"全生状态"，就是"六欲"都得到合理的满足，但没有说出哪六种欲。东汉哲人高诱作了解释，六

欲，就是生、死、耳、目、口、鼻。后来有人把它概括为"见欲（视觉）、听欲（听觉）、香欲（嗅觉）、味欲（味觉）、触欲（触觉）、意欲"。这跟佛家的说法有很大的区别，佛家说的六欲是色欲、形貌欲、威仪姿态欲、言语音声欲、细滑欲、人想欲。

第26节：情志养生(2)

我们现代人常说"情欲"这个词，其实在现代汉语里，情与欲还不完全是一回事。情主要是指人的情感表现，属于人的心理活动范畴;而欲主要是指人的生存和享受的需要，属于生理活动的范畴。情太切伤心，欲太烈伤身，说明情与欲一个属于"心"一个属于"身"。当然情与欲是不能分开的，是互动的，还可以互相转化。七情六欲是人类基本的心理情绪和生理要求，也是人间生活的最基本色调。

但七情六欲却容易出问题。怎么来对治这些问题，《黄帝内经》给我们作了很好的回答。七种情志激动过度，就可能导致阴阳失调、气血不和而引发各种疾病。所以七种情志一定要调理掌握适当。如果掌握不当，例如大喜大悲、过分惊恐等等，就会使阴阳失调、气血不周，首先是精神上的错乱，然后就会影响到身体上，形成各种疾病。

《黄帝内经》将我们通常说的七情六欲做了一个分类。将七情--喜、怒、忧、思、悲、恐、惊归结为五类。那就是怒、喜、思、忧、恐，这叫五志。这个五志分别对应的是五行，也就分别影响到人的五脏，那就是肝、心、脾、肺、肾。

五行木火土金水

五脏肝心脾肺肾

五志怒喜思忧恐

怒伤肝

怒伤肝，怒气直接影响着肝。一个人发怒的时候，气往上冲。大家可能都有过一些经验，如果遇到一些非常愤怒事情，这个时候就会觉得血往上涌。所以如果有心脑血管方面疾病的人就一定要注意，千万不要发怒。因为怒的时候，一下子气血往上冲，那就会导致一些不良的后果。《黄帝内经》上讲，肝脏是藏血的，发怒的时候直接影响到肝脏，肝血、气血往上冲往上涌，这时人非常危险，有的就会脑出血。

"三气周瑜"是《三国演义》里面的一个故事。周瑜是吴国的大将军，才华横溢。而蜀国有一位诸葛亮，更是足智多谋。周瑜心胸狭窄，经常生气，他有句名言:"既生瑜，何生亮?"意思是既然生了我周瑜，何必再生诸葛亮?久而久之周瑜就积劳成疾。最后一次他生气的时候，血往上涌，一命呜呼了。所以怒则伤肝、伤气血，这一点大家一定要注意。保持遇事不怒、不生气的心态非常重要。这里向大家介绍一首《不气歌》:

第27节：情志养生(3)

他人气我我不气，我本无心他来气;
倘若生病中他计，气下病来无人替;
请来医生把病治，反说气病治非易;
气之为害大可惧，诚恐因病将命弃;
我今尝过气中味，不气不气真不气。

喜伤心

《黄帝内经》上说，喜则伤心。要说起来七种情绪里面喜是一种好的情绪，怎么会伤心呢?这里的喜其实说的是大喜，过分的高兴、兴奋，而大喜过望就会影响到我们的心，损伤心气。因为"喜则气缓"，大喜之后这个气就缓，缓意思是涣，表示水一下子涣散开来。太高兴、太兴奋了，往往气就散掉了，而产生喜笑不休、心悸、失眠等症，严重的甚至发疯。

《儒林外史》里面有一个故事《范进中举》。范进考举人老考不取，到五十多岁还考不取，屡考屡败。最后一次在他自己都不抱任何希望的时候，却突然接到通知考中举人了，这时候他是大喜过望，结果没想到，大喜之后就疯了。为什么疯了呢?就是伤心了。因为心藏神，心主神明，心是管思维意识、神志活动的。正常的喜乐，使精神愉快，心气舒畅。可是狂喜极乐，会使心气弛缓，精神涣散，所以人也就迷失了，丧失神志，所以人千万不要大喜过望。

我想起陶渊明的一首诗:"纵浪大化中，不喜亦不惧。应尽便须尽，无复独多虑。"人生在天地大化中，不过呼吸之间，多么渺小，多么短暂，何必为自己的事一会儿大喜一会儿大悲呢?海那么阔，天那么广，我们应该放下的就放下吧，应该尽的责任就尽掉吧，何必总要去计较个人的得失成败呢?

防止"乐极生悲"

加拿大一位贫穷的鞋匠，在确知自己中了百万元的巨彩后，竟"因乐暴亡"，直到入殓之时，仍面带笑容。这种因过度兴奋造成的猝死，时常发生在中老年人中间。人过中年，全身的动脉均会发生程度不同的硬化，营养心肌的冠状动脉当然不会例外。如若心脏剧烈地跳动，必然增加能耗，心肌将会发生相对的供血不足，从而出现心绞痛甚至心肌梗死，或心搏骤停。这是"乐极生悲"的一个原因。此外"乐极生悲"还可致血压骤然升高，健康的人尚可代偿，若已患高血压病，过度兴奋就会导致"高血压危象"，表现为突然头晕目眩、恶心呕吐、视力模糊、烦躁不安。"高血压危象"尽管可能持续几个小时，却可由此引起脑血管破裂发生猝死。

可见，"乐极"亦不可取，为了健康长寿，任何情绪的过分激动都是不可取的，应采取"冷处理"的方法，对于喜事与悲事、兴奋与气愤、顺境与逆境、快乐与痛苦等，都应一视同仁，善于自我调节情感，保持稳定的心理状态，一定注意不要超过正常的生理限度。

思伤脾

《黄帝内经》说:"思则伤脾。"思虑过度会影响到脾脏，会影响脾胃，一个人多愁善感，老是在考虑问题，考虑得太多往往不思饮食，或者饮食不和，这就影响到脾胃。脾是主运化的，饮食水谷精微到了脾胃的时候，就要靠脾胃的运化。运化就是运输、运送和消化、变化的意思。脾胃把吃进去的水谷消化成有营养作用的精微物质和无用的糟粕，并把其中的精微物质运送到全身。脾的运化功能，除了运化水谷之外，还能运化水液。

第28节：阶段养生(1)

第五章阶段养生

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。

若无闲事在心头，便是人生好时节。

这首宋代有名的禅诗，看上去是写一年四季景色的，其实是写人生各阶段的心境的。如果心态平和，没有是非，那么人生每一个阶段都是美丽的。

人的生命可以分成多少个阶段?多少个周期?

在生命的每一个阶段，人的精气神是不是都一样?

人在年老的时候，还能不能保持天真，保持旺盛的精力?

在《黄帝内经》中，黄帝和岐伯展开了一场精彩的对话。岐伯对此做了非常精彩的回答。

生命的周期

人的生命有没有周期?有没有节律?

在我们日常生活中，有人会觉得自己的体力、情绪或智力一时很好，一时又很坏，这是什么原因呢?现代科学家研究发现:生物体内存在着生物钟，它自动地调节和控制着人的行为和活动。人从他诞生之日起，直至生命终结，他自身的体力、情绪和智力都存在着由强至弱、由弱至强的周期性起伏变化。人们把这种现象称作生物节律，或生物节奏、生命节律等。我们这里所谈的体力、情绪和智力"三节律"，其实只是人体生物节律的一个部分，其他如人在一天24小时内感官敏锐程度、温度、血压等有规律的周期性变化，也是人体生物节律的一部分。

第29节：阶段养生(2)

20世纪初，德国和奥地利的科学家经过长期临床观察发现，人体生物节律中体力周期是23天，情绪周期是28天，智力周期是33天。

人的体力、情绪和智力的周期性变化，都可以用曲线来表示。这三条曲线都是从出生日算起，起点在中线，先进入高潮期，再经历临界期，而后转入低潮期，如此周而复始。曲线处于中线以上的日子是高潮期，相反，处于中线以下的日子是低潮期（高潮期和低潮期的天数是相等的），而和中线相交的那130天则是临界期。在体力高潮期，人的精力旺盛，体力充沛，而在低潮期，则疲劳乏力，无精打采;在情绪高潮期，人的心情舒畅，情绪高昂，而在低潮期则心情烦躁，情绪低落;在智力高潮期，人的头脑灵敏，记忆力强，而在低潮期，则迟钝健忘，理解力差。在生物节律的临界期，身体处在不稳定的过渡状态，此时人的有关能力和机体协调性较差，做事易出错，身体易患病。

早在2000多年以前，我们的古圣先贤就发现了人体一生的生命周期。西方科学家只是发现体力、情绪和智力的节律周期，《黄帝内经》则发现了人一生五脏气血的盛衰和肾气盛衰、生命力、生殖力盛衰的周期。

关于生命周期，《黄帝内经》提出两种观点，一种是以"十岁"为周期，一种是以"七岁"（女）和"八岁"（男）为周期。这两种周期表面上看好像不统一，有矛盾，实际上是从不同角度区分人生的阶段。

10岁，是从五脏六腑气血的盛衰观察出来的人的生命周期。

7、8岁，是从肾气和天癸的盛衰观察出来的人的生命周期。

从五脏六腑气血的盛衰观察人的生命周期

《灵枢·天年》中，以10岁为一周期将人的一生划分为十131个阶段。

10岁时，五脏（心肝脾胃肾）之气已经稳定了。血气、血脉都畅通了，气血也流动了，这流动之气主要活动在人体的下部，所以10岁小孩子的特征是喜欢"走"。这个"走"不是现代汉语当中的走，而是小跑的意思。这也说明了小孩子喜欢小跑的原因。

第30节：阶段养生(3)

20岁时，是人生第二个阶段，血气开始强盛，肌肉开始长得结实了，这个阶段的人"好趋"。"趋"是快步走的意思，要比小跑要慢一些。从10岁到20岁的动作由小跑到快步走的转变过程，可以看出生理的变化，精气神的变化。

30岁时，"五脏大定"，五脏之气更加稳定，肌肉也更坚固了，血脉也盛满了，所以就"好步"。这个"步"就是行走，喜欢行走了，这又比"好趋"更慢了一些。

40岁时，五脏六腑十二经脉都已经更加强盛了。到了极点了，所以就开始衰落了。这时皮肤开始疏松，脸面的光泽开始减退，头发也开始斑白;虽然这个阶段走路的时候还比较平稳，还没到摇晃的地步，但已经是"好坐"了，不喜欢走动了。这表示人体开始衰老。

从小跑到快步走，然后到普通的行走，直至喜欢坐，这整个过程是一个慢慢衰老的过程。

人生到40岁的时候，开始有了衰老的迹象，还是外在的衰老。而从50岁开始，人真正地衰老了，从五脏开始衰老了。

50岁时，五脏就开始衰落了，先是肝气开始衰落，肝液开始薄了;所谓"肝胆相照"，接着胆汁的分泌物也就慢慢地减少;并且，眼睛跟肝脏是有关系的，肝开窍于目，因而，眼睛开始看不清楚。

60岁时，心开始衰落，心气不足了，心里开始经常担忧、悲伤，血气也开始松懈、外散，所以人就"好卧"了，因为血气不足所以就喜欢躺着。

70岁时，脾气开始虚弱，皮肤开始枯萎。

80岁时，肺气开始衰落，魄开始离散。因为肺是藏魄的，所以80岁的人就会经常说错话。

90岁时，肾气就衰竭了，四脏的经脉都空虚了。

到100岁时，心肝脾肺肾五脏气血全都虚弱了，这个时候看上去形体还在，但实际上神气已经离去。

以"十年"为生命的一个周期，是以五脏气血的盛衰来划分的。从动作上看，一开始10岁的时候是小跑。到后来是快走，然后是一般的走，接着喜欢坐，到最后喜欢睡了。

第31节：阶段养生(4)

而50岁以后，进入衰落期，从五脏六腑功能衰落的顺序上看，是按肝、心、脾、肺、肾顺序衰落的。这个顺序刚好是五行相生的顺序。

人体生命周期，人体脏腑衰落过程不但与五行有非常密切的关系，而且反映了天人合一的生长和衰落的周期规律，是非常有意思的。它不但是生命过程的写照，还体现了中国哲学的博大精深的含义。我们的先祖们早就发现地球上的事物都是从下往上长的，《周易》六十四卦都是从下往上长的，《黄帝内经》说人五十岁以前的成长也是从下往上长的，气血由下往上，表现为小跑、快走、慢走、好坐、好卧。五十岁以后，人体的衰落又是按照五行相生的次序逐渐衰落的。

这让我想起古希腊神话传说---斯芬克斯之谜。斯芬克斯是一个怪兽，长的是人的头，狮子的身子。怪兽给大家出了一个谜语，谁猜中了，就把谁放走;如果猜不中，谁就要死。这个谜语是这样的:"什么东西早晨是四条腿，中午是两条腿，133到晚上又是三条腿?"众人都猜不出来，都被处死了。最后俄狄浦斯王答出来了，他的答案就是"人"。人小的时候四条腿，因为在地上爬;到后来两条腿，可以站起来走了;年老的时候，三条腿---多了一个拐杖。

这个传说也是从人的行为、动作上来区分人生命的各个阶段，但是区分得比较粗，而《黄帝内经》中岐伯把人的走路分得很细，从中发现生命的周期，人走路的形态、动作的快慢和敏捷度其实都反映了人的五脏六腑气血的盛衰，也就是精气神在各个阶段的盛衰。

孔子的生命周期以及孔子的养生之道

《论语》记载了孔子的一生:"吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。"73岁孔子去世。在孔子的一生中，基本上是以十岁为人生的一个

阶段。我们不谈孔子一生的事迹，不谈孔子一生的使命，一生的传道过程。

我们从另一个角度，从人体气血盛衰的角度来分析，这也反映了孔子一生的身体、心灵的变化过程，其实也正是我们所有人的心身演变周期。不同的生命阶段、生命周期应该怎样养生呢?让我们看一看孔夫子是怎么说的。

第32节：阶段养生(5)

孔子提出了人生"三戒"。

君子有三戒:少之时，血气未定，戒之在色;及其壮也，血气方刚，戒之在斗;及其老也，血气既衰，戒之在得。

这是孔子根据人生三个阶段不同的身体气血特点，提出的养生基本原则。

少年时候，血气还没有平稳，要戒色，也就是要戒房事。这个阶段的养生重点在于保精。

壮年的时候，血气方刚，要戒斗，不要争强好胜，不要动不动就发怒，因为发怒容易伤肝，所以，壮年以后要注意养肝。按照《黄帝内经》的说法，中年五脏气血衰落就是从肝开始的。

老年的时候，血气开始衰落，要戒贪得无厌，就是要控制心里的欲望，要注重养心。《黄帝内经》说，六十岁心气开始衰落。

生命强盛、繁衍的原动力:天癸

岐伯在《素问·上古天真论》中，提出了生命的另一种周期，这种周期很有意思，是把男人和女人区分开来的。这种周期区分的依据就是"肾气"和"天癸"。"肾气"是先天之本，是生命的原动力。"天癸"是什么呢?"天癸"是《黄帝内经》提出的一个重要概念。我们先讨论这个"天癸"。

天癸，可以说是一种非常有意思的东西。"天癸"的"天"意思是先天的，天然的，也是第一位的。"癸"字，在甲骨文当中写作"",像四面八方的水聚集在中央的形状。"癸"在天干当中是最后一个，和第九的"壬"都是属水的，意思是呈现水的形状。

中国古圣说"天一生水"，"一曰水"。水是第一位的，是生命之源。古希腊的第一个哲学命题也是"水为万物的本原"。

《黄帝内经》认为人体五脏中肾为水，肾为先天之本，是生命的基础。"天癸"就是先天肾精当中产生的，是肾气充足到一定程度的产

物，是具有生殖能力的一种物质。这种物质像水一样，像四面八方的水聚集在中央，表示水的充盈，精气的旺盛。有了"天癸"这种物质就可以使人生孩子。所以"天癸"是主导人生殖的一种物质，没有天癸，人就不能生孩子。

第33节：阶段养生(6)

女子是以"七岁"为一周期

先说女子，女子是以"七岁"为一周期的。

"一七"，7岁时，肾气就开始旺盛，牙齿开始换了，头发开始生长。

"二七"，14岁时，因为有了"天癸"，所以这个时候能生孩子。天癸一般是在14岁的时候出现，好多人就想到是不是月经就是天癸?当然不是。月经只是"天癸至"的一种表现形式，它本身不是天癸。天癸是一种主宰生殖能力的物质，而月经是排泄掉的废血。这个时候"月事已时下"，这个"月事"就是月经，月经按时而下，每个月都要下来。此时"任脉通"，任脉是人体正中、正前方的一条经脉，后背正中的叫督脉。这个"任"字，可以通"女"字旁的"妊"字，也可以主宰怀孕，也有这个功能。"太冲脉盛"，这里有一条脉叫太冲脉，在七经八脉里面有一条经脉叫冲脉，太冲脉就叫冲脉，这条脉很重要，它是十二经脉之海。冲脉是从少腹内起于肾下，出于气街，进入胞中，女子的子宫，男子的精室;从那里出来，沿着大腿内侧的根部，然后往上行，到上面和肾脉合在一起，往上走;经过肚脐两旁，上到胸部就发散开来，散开以后还继续往上行，可以绕到嘴唇。这其中，气往上行到胸部的时候，女子的第二性征就凸显出来，乳房隆起;气继续往上行绕嘴唇一周，男子的胡子就开始长出来。所以男女性征都跟太冲脉的盛衰有关系。太冲脉与肾气有一段相连，所以也主管人生的生殖。女子一般是14岁的时候，太冲脉旺盛，就能生孩子，所以"二七"这个阶段很重要。

"三七"，21岁时，肾气就开始平衡了，平稳了。因此"真牙生而长极"，这个"真牙"就是俗称的智齿，智齿就会生出来，表明已长到了极点，也就是到21岁的时候，女子快要长到头了。

"四七"，28岁时候，女子的筋骨坚强了。《黄帝内经》说，肝主筋，肾主骨，所以意思是肝气和肾气达到强盛。还表现为头发长到极点，身体也达到最强壮。

"五七"，35岁时，"阳明脉衰"，足阳明是胃经，手阳明是大肠经，这两条经脉循行于手和脚的外侧，汇聚于头面部，这里是指胃和大肠的精气开始衰竭了。面容开始憔悴了，头发开始掉落了。这又提到头发。头发是什么呢?头发叫"血之余"，头发的盛衰是血气盛衰的表现。头发跟肾脏有关系，头发掉落，表示肾气开始衰落。

第34节：阶段养生(7)

"六七"，42岁时，终于头部的三阳脉（包括手三阳和足137三阳）都开始衰落，面色枯槁，头发白了。

"七七"，49岁时，任脉开始虚弱了，太冲脉也衰微了。这个时候有一点很重要，就是不能生孩子了。为什么呢?因为"天癸"没有了，"天癸"是主宰生殖的，没有"天癸"就不能怀孕，不能生孩子。所以，49岁在女子来说就是绝经期、更年期，就开始衰老了。

男子以"八岁"为一周期

《上古天真论》中说男子是以八岁为周期的。

"一八":男子到8岁的时候，肾气开始充实，"发长齿更"。头发茂盛，牙齿更换。

"发长齿更"与"齿更发长"

这里要说到男子第一生命周期时，提到"发长齿更"，

按照字面顺序，就是说头发先开始长，牙齿才开始换。头发

是主生发的，牙齿是主收敛的，所以男子是先生发，后

收敛;

而女子与男子正相反，说到女子第一生命周期时，是

"齿更发长"，就是牙齿先换，头发才开始长。是先收敛后

生发。

"二八"，16岁时，男子的"天癸"---也就是主宰男子生殖能力的这个基本物质开始出现了，阴阳是能调和，男女和合，就能生孩子了。

"三八"，24岁时，男子肾气平和、均衡，具体表现是智齿开始长出来了，身高也达到极限。

"四八"，32岁时，筋骨强盛，也就是肝肾功能强盛。同138时，肌肉也健壮了。也就是生命力达到极点，所以接下来就要衰落了。

"五八"，40岁时，肾气开始衰落了，具体的表现就是头发脱落。

"六八"，48岁时，头面部的三阳经气衰微，脸色枯焦，头发变得花白。有一句老话:"花不花，四十八。"意思就是人到48岁的时候眼睛变成"老花眼"，如果这时候还没有"老花眼"，那么以后一般也就不会再有了。

"七八"，56岁时，肝气衰微，筋脉迟缓，行动不便，天癸开始衰竭。主管生殖的精气不充足，肾脏功能减退，形体各部分都出现衰竭形象。对于男子来说56岁是一个坎，因为这个时候的主宰人的生殖的天癸开始枯竭了。

第35节：阶段养生(8)

"八八"，64岁时，牙齿、头发都脱落了。天癸就彻底尽了，也就没有了生殖能力。

天癸绝了以后还能不能生孩子?有的男性年龄超过64岁还具有生育能力，这是什么原因呢?虽然有子，再怎么长，男子也不会超过"八八"，女子不会超过"七七"，因为这个时候天地的精气都绝了，也就是男女的天癸都绝了。从这里可以看出，女子49岁是不变的，男子则变了，可以从56岁后延到64岁，往后顺延了一个阶段。

我初中的时候有一位男同学，外号叫"八八"。为什么叫"八八"?因为他父亲64岁的时候生他的。后来才知道这与《黄帝内经》中生命周期有关，这说明只要保养得好，人到64岁，还是有可能具备生殖能力的。

如果这个人养生得法、养生有道，虽然超过64岁，形态衰落，但精气神还在，天癸还没有绝，照样可以有生殖能力。

以"七岁""八岁"为一周期，是肾气的盛衰、天癸的来决定的。可能有的人会说，这可能不对吧?我怎么不是14岁来月经的?我怎么不是16岁开始遗精?的确，女性来月经的时间不完全都是14岁，男性开始遗精的时间也不一定都是16岁，但是基本上是这样，相差无几。可见，这种生命周期和人体本身正常的生理周期相吻合外，还和宇宙自然大规律有关系。

"魔鬼时间"---七岁、八岁

我们中国人可能都听说过"七十三、八十四，阎王不叫自己去"这句话，原本是说我们两位圣人的，孔子年寿73岁，孟子年寿84岁。这是圣人天年的两个坎，后来发现，的确，很多人都是在这两个年龄去世的。

这种说法有科学道理吗?近年科学家的回答是肯定的。科学家们对这种现象进行了反复的研究，发现人的生命具有周期性的规律，大致

是7或8年为一个周期，循环往复，每个周期中存在着生命活动的高潮和低潮。一般周期的中间年龄为高潮，而周期的始末为低潮。高潮称健康稳定年龄，人的免疫能力较强，去世的人就少;低潮称健康减弱年龄，人的免疫能力较弱，去世的人相对较多。7年的周期为7岁、14岁、21岁、28岁至84岁，8年的周期为8岁、16岁、24岁、32岁至72岁。73岁和84岁这两个年龄都超过了古稀之年，人体的免疫能力会明显减弱，再加上处于生命周期的低潮期，去世的人相对就多了。

第36节：阶段养生(9)

医学研究表明，不少疾病的发生与恶化具有明显的时间特点，在某些时间段人的生命力特别脆弱，最易被病魔击倒，被称为"魔鬼时间"。这个"魔鬼时间"大都和7、8这两个数字有关。专家特别提醒说，这几个时段对人的健康至关重要，应引起大家重视，从而做好预防工作。

一天之中的"魔鬼时间"

当你清晨从梦中醒来，便进入了一天中的第一个"魔鬼时间"段（早上6～9点），诸如心脏病、中风、支气管炎、肺气肿、哮喘乃至癌症等疾患，就在你的身上蠢蠢欲动。例如，心肌缺血的发作高峰为早上7～8点，心律失常的发生以早上6～9点最频繁。世界卫生组织调查过4769例心肌梗死病人，其中28%在早上6～10点发病。

一天之中的另一个"魔鬼时间"段是在傍晚以后，此时心脏病发作几率再度升高。假如你在晚间7时左右饮酒，肝脏排除酒精所需的时间比一天中其他任何时间都要长，故此时饮酒最易醉人，肝脏也最易受损。

一天中，人最危险的时刻要数黎明。据研究表明，人在黎明时分，血压、体温变低，血液流动缓慢，血液较浓稠，肌肉松弛，容易发生缺血性脑中风。据调查显示，凌晨死亡的人数占全天死亡人数的60%。

一周之中的"魔鬼时间"

在一个星期中，星期一是心脑血管病人的危险时间，发病及死亡危险比其他几天高出40%，被称为"黑色星期一"。芬兰专家也证明，星期一中风最多，星期天下降至最低。

一月之中的"魔鬼时间"

在一个月里，对生命最有威胁的时间是农历月中十五左右（7 8），这与天文有关。众所周知，月亮具有吸引力，它能像引起海水潮

汐一样，作用于人体的体液。每当月中明月高挂之时，人体内血液压力可变低，血管内外的压力差、压强差特别大，这时容易引起心脑血管意外。

一年之中的"魔鬼时间"

一年中的"魔鬼时间"段是最热与最冷的几个月。一般说来，当夏日气温升至35°以上，即对人体构成危险。至于冬春季节，寒潮是继酷暑之后的又一个"杀手"。每一次寒潮降临，医院门诊及住院人数都会骤增，死亡率也会上升。对生命而言，一年中最危险的月份要数12月。调查表明，该月份死亡人数居全年各月之首，占死亡总数的10.4%。据分析，这与气候寒冷、环境萧瑟和人到岁末年关精神紧张、情绪波动、抵抗力差、新陈代谢低等有关。此时，一些慢性病常常会加重或病情变化大。值得一提的是，史学家通过考证发现，明朝、清朝的二十几个皇帝有90%死于最热的7月、8月和最冷的腊月、正月，这正是对以上规律的印证。

第37节：阶段养生(10)

一生之中的"魔鬼时间"

在人的一生中，中年是个危险的年龄阶段。人到中年，生理状况开始明显变化，会出现内分泌失调、免疫力降低的情形，加上家庭、工作、经济、人际关系等压力增大，更是进一步造成中年人心力交瘁。48、49岁还是大多数人的更年期。

其中73、84岁是生命周期的低潮期，所以去世的人相对多一些。

男女周期划分的规律:适应天道

以"七岁""八岁"为一周期，是肾气的盛衰、天癸的来决定的。这种划分周期的方法除了与人体本身正常的生理周期相吻合外，还与天道运行规律相符合。

古代先圣给我们找出的这种规律，不仅仅是人道的规律，也是天道的规律。

这个规律反映在文王八卦图上。《周易·说卦传》记载了八卦所处八个方位，九宫洛书将九个方位（八个方位，加上中央）配上数字。后人编了一个口诀:"戴九履一，左三右七，二四为肩，六八为足，五居中央。"

这样一配，刚好7和8分别配的是兑卦和艮卦。在《周易》八卦中兑卦表示少女，艮卦表示少男。也就是说少女数字是7，少男数字是8。《黄帝内经》男女周期数恰好与文王八卦的数字是一致的。

以"七岁""八岁"为一周期是人体生长的规律，文王八卦的数字反映的是自然宇宙变动的规律，也包括了人体生长的规律。《黄帝内经》中七岁、八岁的人体生命周期符合天道运行的周期。当然这里面还有很多秘密没有被揭示，所以还需要进一步地挖掘研究。男女不同阶段的养生要点

青春期养生

男子"二八"16岁到"三八"24岁、女子"二七"14岁到"三七"21岁，是人生的青少年时期。是人生的青春期。这时天癸已经出现，有了生育能力。是人生中生长发育的高峰期，是体格、体质、心理和智力发育的关键时期。这个时候体重迅速增加，第二性征明显发育，生殖系统逐渐成熟，其他脏腑功能亦逐渐成熟和健全。机体精气充实，气血调和。随着生理方面的迅速发育，心理行为也出现了许多变化。他们精神饱满，记忆力强，思想活跃，充满幻想，追求异性，逆反心理强，感情容易激动。人生观和世界观还没有定型。

第38节：阶段养生(11)

青春期的养生首先要培养健康的心理素质和道德素养。这时正是心理上的"断奶期"，表现为半幼稚、半成熟以及独立性与依赖性相交错的复杂现象，具有较大的可塑性。要从积极方面启发他们的兴趣与爱好，激发他们积极进取、刻苦奋斗的精神，培养良好的个性与习惯。加强思想意识的锻炼和道德修养，努力养成独立自觉、坚强稳定、直爽开朗、亲切活泼的个性。

其次要进行科学的性教育。这时候性意识处于朦胧状态，情绪易于波动，自制力差，所以要加强性知识教育和性道德教育。充分了解两性关系中的行为规范，破除性神秘感。正确处理友谊、恋爱、婚育的关系。

另外，还要积极参加户外活动和体育锻炼、养成良好的卫生习惯和生活习惯。

壮年养生

男子"三八"24岁到"六八"48岁、女子"三七"21岁到"六七"42岁，是人生的壮年时期。是人生精力最充沛的时期。可是现代研究表明，人类在30岁以后，大约每增加一岁，功能减退1%。壮年是心理成熟阶段，情绪多趋于稳定状态。但随着脏腑生理功能的变化，心理也有相应的变化。这时候又是"多事之秋"，要承担来自社会、家庭等多方面的压力和重任，心理负担沉重。所以这时养生保健至关重要。如果调理得当，就可以保持旺盛的精力而防止早衰，预防老年病。

首先要善于调节精神，保持心态的平和，畅达乐观，不要强求名利，患得患失。防止陷入抑郁、焦虑、紧张的状态。当忧虑焦躁、情绪不佳时，可对亲朋好友倾吐自己的苦闷，或者适当参加文体活动，尽量释放焦虑情绪，缓解心理压力。

其次工作上要注意避免长期"超负荷运转"，防止过度劳累，积劳成疾。注意休息，保证睡眠。还要注意节制房事。因为这时体力下

降，加之工作紧张，所以要根据各人的实际情况，相应地减少行房次数。

中年养生

男子"六八"48岁到"八八"64岁、女子"六七"42岁到"七八"56岁，是人生的中年时期。中年是生命历程的转折点，生命活动开始由盛转衰。

第39节：阶段养生(12)

女子在"七七"49岁、男子在"七八"56岁的时候，也就是"天癸"绝的时候，这个时候刚好是"更年期"。女人表现是月经将绝未绝直至绝经，生育能力和性生活能力下降，性器官进行性萎缩和逐渐衰老。男人更年期是因睾丸功能衰退导致雄性激素消失的过渡时期。更年期是生理机能从成熟到衰退的一个转变时期，也是从生育机能旺盛转为衰退乃至丧失的过渡时期。女人反应更加明显。由于肾气渐衰，冲任二脉虚惫，可致阴阳失调，出现头晕目眩、头痛耳鸣、心悸失眠、烦躁易怒或忧郁、月经紊乱、烘热汗出等症，称为更年期综合征。所以无论男女都要从以下三个方面注意养生。

第一方面，要注意精神方面的保养，保持稳定乐观的情绪。因为这时候最容易发生心理上的毛病，比如惊恐、担忧，不适应因为年龄带来的身体变化。更年期妇女应当正确认识自己的生理变化，解除不必要的思想负担，排除紧张恐惧、消极焦虑的心理和无端的猜疑，避免不良的精神刺激。遇事不怒。如果心中不痛快了，可以和亲朋倾诉宣泄。最好根据自己的性格爱好选择适当的方式怡情养性。尽量地通过自身意志的调节和控制，稳定自己的情绪，保持乐观情绪，胸怀开阔，树立信心，度过短暂的更年期，又会重新步入人生坦途。

第二方面，要注意饮食调养，要注意护养脾肾，充养肾气。这个时候是肾气大亏的阶段，饮食上要补充例如黑豆、大豆、黑木耳、黑芝麻、胡桃、核桃、枸杞、地黄等补肾的食物药物。更年期妇女平时可吃冰糖炖黑木耳、花生红枣汤、胡桃研末拌糖冲鸡蛋。由于绝经前期肾气衰，天癸将竭，月经紊乱，周期逐渐延长，月经频繁，经量由多至少，往往出现贫血，可选食鸡蛋、动物内脏、瘦肉、牛奶等高蛋白食物以及菠菜、油菜、西红柿、桃、橘等绿叶蔬菜和水果防止贫血。

第三方面，要注意形体的保养，要经常按摩身体前面的下丹田和背后的命门穴，以达到养生的目的。更年期妇女应注重劳逸结合，保证睡眠和休息。应参加散步、太极拳、气功等运动量不大的体育活动及力所能及的劳动，以调节生活，改善睡眠和休息，避免体重过度增加。要注意个人卫生，参加文娱体育活动。

第40节：阶段养生(13)

女性更年期常有月经紊乱，也是女性生殖器官肿瘤的好发年龄，最好每隔半年至一年做一次体检，包括防癌刮片，以便及早发现疾病，早期治疗。

老年养生

男子"八八"64岁、女子"七八"56岁以上，是人生的老年时期。机体各部分的功能都普遍衰退，性功能不断衰退直到完全消失，此时即进入了老年期。这时会产生一系列生理变化，如:头发花白，出现老年斑，皮肤皱纹多，骨质疏松，出现"骨刺"，冠状动脉硬化，前列腺增生肥大。老年养生要注意四个方面。

第一，在精神、心理上要知足常乐，怡情悦志，豁达宽宏，谦让平和，善解人意，做到人老心不老，保持自信，勤于用脑，进取不止。不是"夕阳无限好，只是近黄昏"，而是"夕阳无限好，晚霞别样红"。要热爱生活，经常读书看报，学习各种专业知识和技能。根据自己的身体健康状况，多做好事，充分发挥余热，为社会作出新的贡献。从容冷静地处理各种矛盾，保持家庭和睦、社会关系的协调。根据自己的性格和爱好，澄心静坐、益友清谈、临池观鱼、披林听鸟等，使生活自得其乐，有利康寿。对老年人来说，家庭生活和谐是养生的重要因素。家庭中和谐气氛需要老人和全家一起努力创造，要多一些宽容、豁达的气度。

第二，在饮食上要坚持杂、淡、少、慢、温五大原则。营养上坚持"三多三少"，就是多蛋白质、多维生素、多纤维素，少糖、少盐、少脂肪。

"杂"，是食物要多样，《黄帝内经》早就说过要五谷、五果、五畜、五菜搭配，做到营养丰富全面，以补益精气，延缓衰老。不要偏食，不要过分限制食用某些食品，要适当补充一些机体缺乏的营养物质，例如，适当多补充钙质，乳类及乳制品、大豆及豆制品是理想的

食物钙来源，芹菜、山楂、香菜等含钙量也较高。针对老年人体弱多病的特点，可经常食用莲子、山药、藕粉、菱角、核桃、黑豆等补脾肾益康寿之食品，或辅食长寿药膳进行食疗。

第41节：阶段养生(14)

"淡"，是饮食要清淡。老年人脾胃虚衰，消化力不强，不宜吃肥腻、过咸的食品。要多吃鱼、瘦肉、豆类食品和新鲜蔬菜水果，少吃动物油，多吃植物油，如香油、玉米油。食醋可增加食欲，还可软化血管，降低高血压，降低胆固醇。

"少"，是吃得少，要"食饮有节"，不宜过饱。少量多餐，既保证营养供足，又不伤肠胃。

"慢"，是进食不要过急过快，要细嚼慢咽，这不仅有助于饮食的消化吸收，还可避免"吞、呛、暄、咳"的发生。

"温"，是吃温热熟软的食物，不要吃生冷食品，不要吃黏硬不易消化之品，以免损伤脾胃，损伤牙齿。多食粥，有好处，不仅容易消化，而且益胃生津，有益于脏腑。

第三，在生活起居上要注意调养。老年人的生活，既不要安排得十分紧张，又不要无所事事，更不能毫无规律，要科学合理，符合老年人的生理特点。居住环境尽量安静清洁、空气流通、阳光充足、湿度适宜，生活方便。既要保证良好的睡眠，也不能嗜卧，嗜卧则损神气，也影响人体气血营卫的运行。宜早卧早起。注意避风防冻，注意保暖。老年人的肾气逐渐衰退，房事应随年龄的增加而递减。注意劳逸适度。要尽可能做些力所能及的体力劳动或脑力劳动，但切勿过度疲倦，"形要小劳，勿至大疲"。老年人应保持良好的卫生习惯。面宜常洗，发宜常梳，常用热水泡足。保持大小便通畅。

第四，要注意防病治病，参加适量运动锻炼。老年人往往体弱多病，会有各种各样的慢性疾病。应树立乐观主义精神和战胜疾病的信心，带病也可延年，生活自得其乐。以开朗的心情、乐观的态度，坦然面对疾病。积极配合治疗，扶正祛邪，正气充足;定期进行健康检查，及时进行预防。多参加一些有意义的活动，分散自己的注意力。要进行适当的运动锻炼。一般来讲，运动量宜小不宜大，动作宜缓慢

而有节律。适合老年人的运动项目有太极拳、五禽戏、气功、八段锦、慢跑、散步、游泳、乒乓球、羽毛球、老年体操等。要量力而行，力戒争胜好强，避免情绪过于紧张或激动。149

第42节：阶段养生(15)

生命的寿限:人究竟能活多久

人究竟能活多久?也就是《黄帝内经》中"天年"的问题。"天年"就是人的天赋的寿命、自然寿命的期限。

《黄帝内经》提出的是100岁，在《上古天真论》中提到了"上古之人春秋皆度百岁，而动作不衰"。在《灵枢·天年》里多次提到了人的寿命是100岁。唐代医学家王冰解释《素问·上古天真论》时说:"度百岁乃去"中的"百岁"指的是120岁。并引用了《尚书·洪范》注释"一曰寿，百二十岁也"。有一本养生名著《三元参赞延寿书》提出人可以活180岁。

那究竟人能活多久呢?现代的科学认识也不完全相同。现在科学界有三种说法。

第一种说法，是美国的学者海尔·福利在1961年提出的。他按照实验的研究发现动物的胚胎细胞在生长过程中分裂的次数是有规律，到一定的阶段就出现衰老和死亡。按照细胞分裂的次数来推算，人的寿命应该是120岁左右。因为研究表明，细胞分裂的次数和周期相乘就是人的自然寿命。海尔·福利将胎儿的细胞放在培育液中一次又一次地分裂，一次又一次地繁殖，细胞分裂到五十代的时候，细胞就死亡了。他又在大量的实验数据资料之上提出根据细胞分裂次数来推算人的寿命，分裂周期是2.4年，照这个计算，人的寿命就是120岁。

科学界计算人类的正常寿命应为120岁

人类的衰老是源自细胞的衰老，细胞的衰老是由细胞内部的一种特殊物质---端粒所决定的。端粒的功用在于分裂和复制，端粒一生当中只能分裂50次，其生命周期为18～20个月，科学界计算人类的正常寿命应为120岁。

第二种说法，科学家按照哺乳类动物的寿命和它生长期的关系推算。哺乳类动物的寿命应该是生长期的5～7倍，人的生长期是25岁，

所以人的寿命极限是125～175岁。也有说人的生长期是20～25岁，那么按照这种说法，人的自然寿命就应该是100～175岁。

第三种推测寿命的方法，是按照哺乳类动物性成熟期来推算的。根据生物学的规律，动物的最高寿命相当于性成熟期的8～10倍，人类的性成熟期是13～15岁，那么人的自然寿命就应该是110～150岁。

第43节：阶段养生(16)

以上三种现代科学方法和《黄帝内经》的认识有一点是相同的，那就是至少100岁。《黄帝内经》说上古之人活到100岁之后，仍然动作不衰，那肯定是大于100岁。古代很多著作也提到了相关观点，比如说在《礼记》中把100岁称为"期颐";汉代哲学家王充提出"百岁之寿，盖人年之正数也";魏晋时期著名养生家、"竹林七贤"之一的嵇康就认为上寿可以达到120岁。可见中国先贤们都认为人的自然寿命在100到120岁。

预测人的寿命有方法

在了解了人的生命周期的划分之后，我们再来讨论一个问题，怎么能预测、判断一个人的寿命。

《黄帝内经》告诉我们一种预测、判断寿命的方法:

先观"使道"是不是深长。"使道"就是人中。人长不长寿，首先要看人中。如果人中比较深、比较长，那么这个人就会长寿。

为什么从人中穴位置能看出寿命?因为这里是人体两条重要经脉---任脉和督脉的交汇点。反映出的是人体气血流动的盛衰状况，它的深浅和长短，直接体现出人的健康状况，当然也就可以据此判断人的长寿与否。深长反映出的就是气血的强盛，人就能长寿。这个穴位不但可以判断人的寿命，而且还是一个急救穴。就是因为它是人体两条重要经脉阴阳之气的交汇点。

判断一个人长寿与否，还需要看"基墙"是不是饱满有力。"基墙"就是耳朵下方的肌肉。有一句话:"天庭饱满，地阁方圆。"这里的地阁就是指"基墙"，"地阁方圆"就是指"基墙"的肌肉饱满，不是皮包骨，说明这个人的五脏气血强盛，营卫气血运行通畅。加上面部的"三部三里"，就是三停---从额到眉毛为上停，从眉毛到鼻下为中停，从鼻下到下巴为下停，高起而不下陷，肌肉饱满，骨骼高起，说明身体健康，能长寿，活到一百岁。

有的人认为，这是在看面相，是迷信，不科学。实际上，我们要看的不是人的相貌长得怎么样，而是看精气神是否充足。望相主要是望神，一个人如果有了神，说明他的精气足，身体自然就健康，也就可以推测出他能长寿。

第44节：顺时养生(1)

第六章顺时养生

在一年、一个月、一天当中，我们应该怎么养生呢?

《黄帝内经》第二篇《四气调神大论》专门介绍了一年当中的四个季节的养生方法。"四气调神"就是指要按照春夏秋冬的规律来调养。这与中国人"天人合一"的思想是分不开的，春天是温，夏天是热，秋天是凉，冬天是寒，所以也要顺应天时变化来养生。养生的重点是在于调神，即精神、情志的调养。

而一个月、一天的养生，与一年四季的养生是相通的。

结合每个人体质的不同，找到适合自己的调养方法，让每一刻都变得健康快乐。

春季养生:夜卧早起，心情平静

春天三个月，古人分为孟春、仲春、季春。

春天这三个月，按农历说就是正月、二月、三月。当然是从立春算起，到立夏前一天为止。春天三个月"发陈"，就是推陈出新。我们可以想象一下春天的景色:"草长莺飞二月天，拂堤杨柳醉春烟。"春风拂面，万物复苏，百花齐放，这就是"发陈"。"天地俱生"，天地之气都一起发生了，因此春天最大一个特征就是"生"。"万物以荣"就是指繁荣、欣欣向荣，比如树木发芽、开花都属于繁荣的情景。

春天起居保养要点

春天属木，肝属木。春天保养注意养肝。春天养生应该"夜卧早起"，就是要晚一些睡觉，早一点起床。

为什么要晚一点睡，早一点起床呢?这就是跟春天的气息相对应。因为春天到了，阳气开始复苏了，一天当中白天阳气来得比冬天要早，夜晚到得要晚一些，所以我们要早一点起床，晚一点睡觉。并且要到庭院里面散步，要"披头散发"，舒缓自己的身体。女孩子这个时

候就不要把头发扎得紧紧的，要松开来。这样就会使得精神情志舒展、活泼，充满生机，完全和春天的舒张的气息相呼应。

春天要晚睡早起，就是要增加工作的时间，减少睡眠的时间，为什么这样呢?因为春天充满了生发之气，白天变长，晚上会变短，所以人在白天工作时间要长点，晚上睡觉时间要短些。

第45节：顺时养生(2)

我们对待自己的身体就像对待初生的事物一样，要让它生长，不要伤害它;要保养它，不要抑制它，给它生发的机会;要奖赏它而不要惩罚它。就是说要呵护自己的身体，不要摧残身体。这就是适应春天调养生气的道理。因为春天的气是上升的。如果违反了这个道理，就会伤害到肝脏、肝气，到了夏天，就会发生寒性的病变，就会使得人们适应夏季盛长的能力减小。

中医强调要顺势而为，顺应春天之气来养生。春天阳气生发的时候，如果不遵循它的规律来养生，体内的阳气就会被抑制，气机不畅，各种邪气乘虚而入，就是老百姓俗话说的"上火"。

"上火"的表现有:眼睛红肿疼痛，咽喉肿痛，牙龈出血肿痛，大便干燥等。

春天要注重养肝。如果没有按照养生之道来做，春天的时候使肝气受损，那么就会引起夏季的病变，发生寒性病变。如果前一个季节没有养好身体，淤积的病气就会在下一个季节表现出来。

这就是养"生"之道，这里的"生"是指狭义的"生"，春天的生发的意思，春天主生，夏天主长，秋天主收，冬天主藏。

春天精神调养

中医认为，春天是肝气发生的季节，肝属木，所以春天是木旺的时候，要注意养肝。这个时候精神要畅快，这样才有利于肝气的舒展。肝气的特征就是像春天一样，要求调达、升气、舒发。

如果精神要畅快，气机不升发，人就容易郁闷。中医讲肝在志为怒，心情郁闷就容易发怒，发怒就会引起各种疾病。怒气可以使气血上涌，严重的时候会引起吐血、呕血，甚至昏厥，也会伤到脾胃，引起脾胃消化功能的失常。

有一句话:"劝君莫打春来鸟，子在窝中盼母归。"春天的这个季节不要去伤害鸟儿，因为鸟儿的孩子还在窝里等着母亲的归来，所以我

们千万不要去伤害小生命。这说明了我们要保持一种仁爱、慈悲的精神状态。对于别人，我们要像春天一样温暖，要用鼓励的态度，不要去惩罚他人，更不要伤害别人。春天就是一个生气的季节，万物生机勃勃，我们也应该"生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚"。

第46节：顺时养生(3)

可能大家听说过这样一句话:"女子伤春，男子悲秋。"这是什么意思呢?就是因为春天从冬天过来，冬天属阴，春天属阳，也可以说春天是从阴到阳的过渡阶段，是阳气开始发动的时候。所以这个时候，不管是男性女性，心情也都开始"发动"了，女性更容易"伤春"，还有一种说法是"怀春"。

在古代就有一个节日，"三月三"，古时称上巳节。这一天男女是可以合法私奔的，后来演变成三月三男女相会的节日，男女聚会，谈情说爱。这是用日常生活来对治春三月产生的情绪变化，用于治疗"伤春"。

春天的养生还关系到下一个季节。这可以用五行相生的原理来解释，春天属木，夏天属火，木能生火。现在木没有养好，就会影响到下一阶段的火，火一旦弱了，就会引起寒性的病变。

夏季养长:夜卧早起，最忌发怒

夏天分为孟夏、仲夏、季夏，就是农历的四、五、六这三个月。

夏天三个月为"蕃秀"。"蕃秀"就是指万物繁荣秀丽，也就是说阳气更加旺盛了。天地之气开始上下交合，树木万物开花结果。夏天是炎热的，赤日炎炎似火烧。

夏天起居保养要点

在夏天要"夜卧早起，无厌于日"，就是晚一点睡早一点起。春天是"夜卧早起"，夏天也是如此。那么这两个有什么区别呢?

夏天比春天睡得还要晚一些，白天起得还要早一些。为什么呢?因为白天更长、晚上更短了，所以人的养生也要与阳气的变化相呼应，要睡得再晚一些，起得再早一些。就是睡的时间比春天还要再少一些。这个时候，要"无厌于日"，就是不要讨厌夏天的太阳，不要讨厌天热。夏天虽然比较热，但不要老躲在家里，害怕阳光。最好还是使用比较自然的避暑方法。尤其是现代人总是呆在空调房里，呆在那种

人工营造出来的冷环境中，这样反而对人体不好。要自然避暑，可以到树荫下面、小河旁边。在这种自然的环境下出点汗，对人体是有利的。如果你总是躲在空调房子里面，大量地吹着冷风，喝着冷饮，这种阴寒之气就会伤害阳气，把汗都闷回去，体内的浊气发泄不出来，这样毛病就出来了。

第47节：顺时养生(4)

按中医理论来说，夏天主心，夏天容易伤"心"，要注意预防心脏病。夏天心绪要平稳，如果违背了这个道理，心气没有养足的话，就会伤害心气，就会使得下一个季节---秋天收气的功能减弱，秋天就容易得疟疾，俗称"打摆子"，生病以后会一会觉得冷，一会觉得热。夏天是火热的，秋天转凉了，寒热交替，这个季节没有调整好，下个季节秋天就容易得寒热交替的疟疾，到了冬天还可能会重复发病。

因为夏天阳气比春天更往外升发了，所以人的气息也要向外宣发，人体的养生也要更加地伸展，达到天人合一的和谐状态。这就是夏天的养生原则---"养长之道"。

夏天精神调养

人在夏天的精神活动受到阳气的鼓动，同样处于一种活跃的、精力充沛的状态，但是在精神方面要避免过分的亢奋，要保持良好的心态，要像花蕾一样，适当地释放自己的精力。

夏天最容易使人发火，夏天为火，天气的炎热使人容易激动、发火。虽然我们应该适量地把自己的情绪发泄出来，使得体内的阳气能够向外宣通、发泄出来，不要把心中的阳气憋在身体之内。但是也不要太过分，如果过分的话，气息就会泄掉。我们采用的养生方法是适应自然而不是逆自然而行。要注意情绪不要激动，要让它慢慢释放。

有一个词"苦夏"，就是说夏天的时候很苦，原因就是阳气太盛，天气太热。这个时候，既要让阳气升发，又要注意不161能让阳气过度发散。

心在志为喜，心气如果不畅的话会导致心火过于亢奋。表现出一些过分的行为，如大喜或者大悲，都是太过的表现。情绪激动往往会导致心脏病、心脑血管疾病的发作，重者会引起生命危险，甚至死亡。《范进中举》这个故事就说明了为什么大喜会伤心。夏天更要注意不要大喜伤心，要保养心气。